الانتصارات المذهلة لعلم النفس الحديث

(٦)

الارادة وفن الحياة

تأليف : بيير داكو
ترجمة : رعد اسكندر
اركان بيثون



الا نتصارات المذهلة لعلم

النفس الحديث

(٦)

الأرادة وفن الحياة

تأليف : بيير داكو

ترجمة :رعد اسكندر

اركان بيثون

دار التربية

بغداد

الفصل الاول

الارادة


هنا سور الأزبكية على
mohamed khatab

يبدو تعريف كلمة الارادة للوهلة الاولى بسيطاً. واذا دُعيت يوماً لامسية فاني اوجه السؤال التالي «هل اذهب أم لا اذهب»؟ ومن ثم اوازن ما هو لصالح أو لما هو ضد ثم اقدر نعم أو لا. ويكون هذا القرار فعل الارادة.

كان القرار الطواعي يخضع لعاملين اساسيين:

أـ الظروف الخارجية (الدعوة).

ب ـ الظروف الداخلية (المزاج، حالة التعب، الحالة النفسية، طريقة رؤية الاشياء، الحاجة للتسلية، الخوف من الناس، الخ).

مثال آخر: اذا كان ينبغي علي زيارة طبيب الاسنان، ستكون طريقتي في الارادة مختلفة حسب معاناتي أولا، اذا كنت خائفاً أو لا: اذا كنت عصبي أو لا.

نرى مسبقاً ان فعل الارادة يستند الى ميولنا ونوازعنا وامزجتنا واهتماماتنا الخ. نحن «نريد»، هذا مفهوم، لكن هناك شيئاً دائماً في داخلنا الذي يؤثر على قرارنا... دون طلب لرأينا، وهذا يعيد آنفاً الاباطيل الانسانية الى نسب معقولة اكثر.

فضلاً عن ذلك وفي الكثير من الافعال «الطوعية» هناك الكثير من الاسباب التي لا نجرؤ على البوح بها! انها روح المنافسة والرغبة وتجاوز الآخرين أو السيطرة عليهم! أو انها حاجات لان

نكـون على حق أوبرهنـة على اننـا «اقـويـاء» أو الكشف عن اننـا قادرين على الفوز أو اننا نملك قوة في الطبع.

حينـذاك. هل توجد ارادات حقيقيـة ومزيفة؟ هل هناك أصل وصورة؟ نعم. وهذا ما سأبحثه.

كيف نتصور الارادة؟

يعني ان يكـون الشخص إرادي بالنسبـة للكثيـر جمـع القوى وشد الفكين، تقطيب الحاجبين والاندفاع الى الحواجز.

والحال انه لا يوجد شيء اكثر زيفاً من هذا المفهوم.

أو بالاحرى، ان الارادة مرئية من خلال سلسلة من الشعارات تعتبر ذات قيمة لمرة واحدة فقط. ما هي الشعارات هذه؟

ـ ان يريد الشخص؟ انها القدرة على القول على الرغم من الجميع.

ـ عندما أريد، أريد!

ـ من يُريـد، يستطيـع! (انه الشعار الاساسي، ونقوله باستمرار الى المرضى نفسياً دون ان ندري ما نقول. هذا الشعار كان سبباً في الكثير من الآلام).

ـ عنـدمـا قررت، قررت. ان افضل الاسباب لا تحيدني على تبديل رأيي!

ـ الارادة؟ انها تجاوز العقبات.
ـ الارادة؟ انها التمسك بالافكار بصلابة ثابتة.
ـ اذا قلت كلا، يعني كلا.
ـ يجب ان نريد بقوة.. الخ.. الخ.

والحال ان جميع هذه السلوكيات هي ظواهر داخلية للارادة. وهذه الظواهر تشبه الى حد ما الارادة الحقيقية كما تُشبه صفيحة من الزنك بسبيكة من الذهب.

متى نتصرف بشكل إرادي أو غير إرادي؟

١- التصرف إرادياً يعني التصرف لاسباب مدركة.

اذا قلنا «انا اريد» يبدو اعتيادياً اننا نعرف لماذا. اذا عرفنا عن وعي وباقصى ما يكون، لماذا نختار أو نقدر هذا أو ذاك. عندما نقول «أريد» فانه يتوجب وعن وعي تعديد الاسباب التي من اجلها اخترنا. لكن في اغلب الاوقات ونسبة ٧ الى ١٠ يمكن ان نشهد الحوار التالي:

أنا اريده.
ـ لماذا؟
ـ لانني اريده فقط.

يدعي هؤلاء الاشخاص انهم يتصرفون بارادة في حين انه ينبغي عليهم اعطاء الاسباب المدركة لفعل الارادة. المقصود هنا

اذن ارادة لا واعية وليس بالارادة لنأخذ على سبيل المثال شخص مدفوع لقرار عن غريزة وعن حاجة لان يكون عنده حق وعن هيمنة، الخ. هل يتصرف إرادياً كما يوحي مظهره؟ انه يتصرف عن غير وعي. كذلك لا يتبادر الى ذهن الشخص ان يكون الغضب طوعياً أو ان يتهيب الانفعالي إرادياً.

٢ـ التصرف بشكل لا ارادي يعني ان يكون الشخص مدفوعا من قبل اشياء مخيفة لا واعية.

هكذا يقول الملايين من الناس «أريد» في حين يبقى عملهم غير إرادي حتى اذا اعتقدوا العكس! لماذا؟ لان اللاوعي عندهم هو اقوى من الوعي (في الاندفاعات والعقد النفسية، مثلاً).

ان هؤلاء الاشخاص لا يريدون شيئاً ابداً. ان لا وعيهم هو الذي يدفعهم للارادة.

مثال: هذا رجل اتخذ قراراً خطيراً منذ بضعة سنوات. لقد أدى القسم: «أريد ان اصبح محامياً كبيراً!» وانكب على الدراسة وبذل جهوداً كبيرة الى درجة الانهاك ومن دون ان يسمع اي شيء انكمش على نفسه واتجه نحو هذا الهدف.

لنفترض الآن انه مصاب بحالات صعبة من الشعور بالنقص وبما انه يشعر بالنقص فانه يعاني بلا وعي من حاجة بان يصبح

متفـوقـاً . وفي هذه الحـالـة هل قام بافعـال إرادية؟ (اعني بذلك إرادية عن وعي؟) قليلاً! ليس هو الذي قرر ان يصبح محامياً لكن مشاعر النقص الموجودة عنده هي التي قادته للبحث عن التفوق. لكن هذا ما يجهله على الارجح. وهـو مقتنـع بانه انجز الملايين من الاعمال الارادية وفي الحقيقة انه أطاع دوافع داخلية.

إن نتيجة هذه الارادة المزيفة يمكن ان تكون حسنة جداً على الصعيد الفردي والاجتماعي ومع ذلك فانها ليست ناتجة عن إرادة حقيقية.

يوجد هناك دائماً وفي كل فعل ارادي مزيج من الوعي واللاوعي.

لدينا:

١- تزداد الارادة عنـدمـا تزداد الاسباب الـواعيـة. ويعـرف الشخص حينذاك ماذا يريد ولماذا. إذن المعرفة المعمقة للنفس ضرورية.

٢- تتنـاقض الارادة عنـدمـا تزداد الدوافع اللاواعية. ونلاحظ ايضـاً ان الكثيـر من الاشخاص يتمكنون هكذا من اعطاء صفات خارجية لارادة قوية، في حين انها غير موجودة وسوف نراها فيما بعد.

الارادة العقلانية: صفة انسانية تكمن في توقع النتائج لبعض الافعال.

مثلاً، يعرف الانسان ان الاستخدام المفرط للكحول يجعله يعاني في وقت عاجل أو آجل. وعند معرفة هذا يمكنه من اجراء مقارنة بين الصحة في الوقت الحاضر والمرض في المستقبل. وباختصار فان الشخص الذي يستحق هذه التسمية هو قادر على ان يقيم ميزاناً لافعاله ويبررها ويحللها.

والحال انني أكرر ان اسبابنا الواعية ممزوجة بقوانا الداخلية المظلمة (غرائزنا، دوافعنا، انفعالياتنا، مزاجنا، حاجاتنا، الخ). اذا استندت الارادة الى اسباب واعية فانها تخضع لمعرفتنا لانفسنا.

لنأخذ الحالة التالية ولنوجه لبعض الاشخاص سؤالاً اعتيادي جداً.

ـ لماذا قررت الامتناع عن التدخين؟

وبصفة عامة تكون لدينا الاجوبة التالية والتي تُعد متكلفة ولا تشير ابداً الى إرادة حقيقية.

ـ لان التدخين يضر بالصحة (الحقيقة وعلى الارجح انه لا يعرف شيئاً انما يكرر ما نقول له).

ـ لانها عادة سيئة حقاً (لماذا؟ سيكون بدون شك غير قادر على الرؤية بعيداً).

ـ لان التدخين يكلف جداً.

ـ لانني أريد ان ابرهن على ارادتي (اذن انه غير متأكد من امتلاكه للارادة).

ـ قلت كلا، يعني كلا (لا يعرف لماذا، والمقصود هنا اصرار وليس ارادة حتى اذا كانت نتيجة هذا القرار جيدة).

ـ لان زوجتي لا تريد ان أدخن (ربما هو هذا الجواب الصحيح).

لنفترض الآن ان طبيباً قرر الامتناع عن التدخين. لماذا؟ لانه على اطلاع اكثر من غيره ويستطيع ان يحلل وبعمق عواقب التدخين. ويقارن صحته الحالية مع مخاطر الامراض التي قد يصاب بها. إذن فان هذا الطبيب يمتلك من الاسباب الواعية اكثر من الآخرين. ويمكن ان نقول ان عنده إرادة اكثر من غيره.

كذلك نفترض ان محللاً نفسياً يتخذ قراراً. هذا المحلل النفسي يعرف نفسه وبشكل كبير. ونجح في تحليل لاوعيه بالتفصيل. إذن انه قادر على نزع اسباب إرادته كما وانه يمتلك عوامل وبلا حدود تسمح له باتخاذ قرار بوضوح وبمعرفة بالسبب. ستكون ارادته بالطبع اكبر حجماً واكثر وضوحاً.

ـ الارادة الاخلاقية ـ انها الارادة التى تقودنا الى خير كل انسان انه الشعور ان ترجيح عقله هو أفضل من الخضوع لميوله

الغـريـزيـة، لاسيمـا وان اكثـر انسـان في العـالـم وعيا يمتلك من الميول والغرائز، الخ .

اذن لكي نتملك إرادة اخلاقية كاملة، ينبغي ان يكون ذهننا صافياً

ان علم النفس الحديث ينزع الى عدم اعتبار الارادة حقيقة ما عدا التي تبحث عن الخير والافضل كما ان البحث عن الملذات والشهوات والراحة لا تدخل ضمن الارادة .

ارادة القوة ـ بشكل عام فان هذا الضرب من الارادة يدفع الى الهيمنـة على نظـائـره . انـه ميـل ليصبـح اكثـر قوة دون حذر من استعمـال الـوسـائل المستخدمة . اذن فان هذه الارادة ضارة وهي غيـر اعتيـاديـة وتـرتكـز على الشعور بالنقص والعجز وعلى حاجة «عمل ما هو افضل من الغير وان يصبح الاكثر والاكثر قوة»، الخ .

ان المـربين العصـابيين الـذين يسيطرون بهيمنة ينتسبون الى هذه الحـالـة . ويفـرضـون «إرادتهم» بما انهم مقتنعين بالتصرف «من اجـل خيـر» الطفـل وعلى الصعيـد الاجتماعي كانت المانيا الهتلرية نموذجاً لهذا النوع من الارادة .

وهناك نوع آخر اكثر تطرفاً : عندما يبغي الفرد ان تكون له قيمة اكثـر فاكثـر ويكسب السيطـرة على النفس ويحقق اعمال حسنة ، الـخ : اليست هذه الارادة متكـاملة؟ بالطبـع لا! انهـا اسـاس الانانية . نبحث عما هو لخيرنا ونحقق العمل ونطمح الى القيمة .

مثال: يكرس فنان نفسه كلياً الى فنه وينجزه بارادة «فظة». هل انها إرادة حقيقية؟ كلا. يحاول هذا الرجل ان يحقق شيئاً ويبحث عن قوته. الخ.

لكن هذه الارادة ستكون أفضل اذا قدر ان لديه رسالة ينبغي عليه ان يؤديها تجاه الآخرين. حينذاك يتجه هذا الشخص ولظروف معينة نحو صالح الآخرين.

ان ارادة القوة (السيئة!) شائعة جداً. وان اغلبية الناس يخضعون لهذا النوع من الارادة خاصة في مجتمع تتكاثر فيه ظواهر مثل (الرغبة في المنافسة، الحاجة الى تجاوز الآخرين، والهيمنة، الخ...).

وبدلاً من الارادة تكون غالباً عُصاب وضعف أو عجز.

المفهوم الكلاسيكي للارادة ـ يقسم العمل الارادي كلاسيكياً الى اربعة مراحل:

١ - التصور: حضور العمل المبتغى انجازه الى الذهن (مثلاً: أتصور انني مدعو الى حفلة رقص).

٢ـ التشاور: الذي خلاله نتفحص الاسباب لجانب الحسنات والسيئات (هل اذهب الى هذه الحفلة لهذا السبب؟ ألا أذهب لسبب آخر محدد؟).

٣- القرار: انه الحكم الذي ينهي التشاور: نقبل أو نرفض.

٤- التنفيذ: يخضع التنفيذ تقريباً لسرعة القرار. ومن بين هذه النقاط الاربع ستكون النقطة الثالثة (القرار) عمل الارادة.

وهذا لطيف نظرياً، لكن في الحياة اليومية؟ يكتب شارلس بلوندل بهذا الصدد: انه يرغب حقيقة بنشر اعلان في الصحف لدعوة الذين اختاروا مهنتهم أو قرروا رحلة ومن الذين يرغبون في ان يكونوا مشهورين!

في الحقيقة، تحصل مشاورات عديدة من خلال بحث داخلي وهناك على ما يبدو حصيلة من الاسباب اللاواعية! ومن خلال الغرائز والامزجة والمخاوف والقلق والعقد والعُصاب... الخ كما صادفتنا من قبل. ويستند القرار النهائي قبل كل شيء الى الاستقبال الداخلي الذي نؤديه للفكرة. واذا قبل شخص خجول جداً دعوة فان أول رد فعل سيكون صدمة انفعالية. كيف يستطيع اتخاذ القرار «طوعياً؟ ان يقول نعم أو لا، انها حالته من الخجل وهذه تدفعه بشكل كبير، وبعد؟..

وفضلاً عن ذلك فان الفعل الطوعي لا ينتهي الا في النقطة الرابعة (التنفيذ). ان إتخاذ القرار بصدد شيء لا يعني تنفيذه! وبين القرار والتنفيذ يدخل التردد والشكوك والاجترارات التي تثير

مشاورات جديدة وقرارات جديدة ومن الشائع جداً ان يؤخذ القرار لكن الشخص لا ينفذ هذا القرار ابداً. انها الحالة الاعتيادية للمدخنين والمدمنين على الكحول والذين «يقدرون» تغيير سلوكهم. انها ايضاً حقيقة الكثير من المرضى النفسيين (المنهكين نفسياً ، مثلاً) انهم «يريدون» عمل عدة اشياء ويقدرون ان يكون ذلك «غداً» انجاز هذا العمل أوذاك. وعلى اية حال، فانهم لا ينتقلون ابداً الى مرحلة التنفيذ. ان العمل الارادي محصور في مسار معين وهذا يعني انه ليس لهذا العمل من مكان.

اخيراً، هل الارادة موجودة؟ لنفترض اننا في الشارع. والتقينا بشخص يدفع عربة ثقيلة. بالنظر اليه لا يبقى اي شخص عادي غير مبال، انها حالة غير ممكنة. وعند رؤية هذا المسن التعيس ستتولد لدينا مشاعر عديدة. ولنفترض انها تأتي هكذا (على الرغم من ان الحقيقة اكثر تعقيداً من هذا!).

الشعور الاول: الشفقة: يتصرف المشاهد بقوله ايها التعس! في سن كهذه! ألا يوجد حتى حيوان ليساعده! الخ.

الشعور الثاني: «أود مساعدته، لماذا؟ لانه واجبي ولانه شيء طبيعي. لانني لا أحتمـل هذا المشهـد لانني لا أتخيـل نفسي مكانه، الخ . . »

الشعـور الثـالث: خجل، خوف لما يمكن ان يقال وخوف من ان يكون مضحكاً الخ . . .

ثم:

أولاً	اوبالاحرى	ثانياً
يبدي الناظر عنفاً ويعبر الشارع ويساعد المسن. ويكون إما مسروراً أوفخوراً. لقد انجز عملاً جليلاً وحقق انتصاراً على نفسه».		يدير الناظر ظهره ويهرب اخلاقياً ولا ينحرك ويشعر أنه غير مسرور ويخجل من نفسه ومن جُبنه (الذي هو على الاغلب الخوف والخجل أو الحماقة . . .».

ونجيز القول إذن ان الشخص في الحالة الاولى كان ذو إرادة وفي الحالة الثانية «جباناً» هل هذا صحيح؟ نرى ان التردد في القرارات تتسبب عن حالات داخلية (شعور بالنقص، خجل، طريقة في رؤية الاشياء، اتجاه معنوي، شفقة، تضامن، الخ . . .).

ويمكن ان نقول ان الارادة الحقيقية في الجوهر ليست لها علاقة في كل هذا. لكن المقصود هو مجموعة من ردود الفعل المعقدة ممزوجة الواحدة بالاخرى. وتحدث هذه الارتدادات على الرغم منا وتتهيج بداخلنا من دون ان نكون سبباً في ذلك. من الذي سيتغلب؟

. . . ببساطة انه الارتداد الاكثر قوة وسيكون ذلك اذن النفي البسيط للارادة كما نسمع عنه اعتيادياً.

والآن لنرى مشاهد آخر يترصد هذا المسن بدون صراع داخلي وبدون تردد وبدون اندفاع انفعالي وخجل وتفاخر يعبر هذا الشارع ويدفع العربة.

لم يبذل هذا الجهد اي ليقرر فعله هذا. لقد تقرر هذا في داخله عفوياً. وانه يفعل هذا ببساطة وعفوية متكاملتين. من المؤكد ان لهذا الرجل من اليُسر الذهني اكثر مما للآخرين. هل

توجب عليه ان يطلق ارادته؟ كلا. لانه أولاً لم يفكر في شيء. اذن... هل خضع ايضاً الى ارتدادات اكثر تمامية من الآخرين؟

ما هي الارادة اذن؟ على اية حال انكب الفلاسفة وعلماء النفس لقرون طويلة دون ان يصلوا الى تعريف لها؟ هل هي موجودة حقاً أو اننا نأخذ بالوهم كحقيقة؟ يقال «أريد» طبعاً لا تقولها بغية ترجمة ارتدادات اصبحت واعية. ما هو دورنا اذن في هذه الحالة؟ المقصود هنا هو رؤية ارتداداتنا بوضوح. والقدرة على القول: «لقد اردت هذا وقررت ما هي ردود الفعل التي دفعتني الى هذه الخطوة؟ من اين تأتي هذه الردود ولماذا. ما هي لعبتي الداخلية غير الطوعية التي تسبب هذا الفعل الذي اتصوره طوعياً؟

وها نحن نعود ثانية من جديد الى المعرفة التي ينبغي ان نلّم بها ألا وهي معرفة انفسنا...

هل تفترض الارادة جهداً أو انقباضاً أو توتراً؟

يكون الجواب في الحس المشترك: نعم. وبصورة عامة نعتقد ان الارادة امتداد لجهد ما كما يُعتقد ايضا انه ليس من ارادة بدون جهد ولا سيما اننا سنرى ان الارادة التي تتطلب جهداً ليست بالارادة العليا.

التلميذ الاول	التلميذ الثاني
موهوب جداً وقوي ذهنياً وحيوية جيدة. لا ينبغي عليه ان يؤدي جهداً. يتغلب على المشاكل. يركز بسهولة ويفهم فوراً بدون اية صعوبة ويصل بسهولة الى نهاية دراسته دون تعب مبالغ فيه.	موهوب قليلاً. مُتعب ذهنياً، نقص في الحيوية، تقدم بطيء. ينبغي عليه بذل جهود كثيرة. لا يتوصل الى تركيز ذهنه على الرغم من كل شيء يستمر وهو منقبض «يشدّ على إرادته». يصل الى نهاية المشكلة وينجح شيئاً فشيئاً.

من يمتلك الارادة الحقيقية؟ التلميذ الاول أم التلميذ الثاني؟ في الحس المشترك، الطالب الثاني. لماذا؟ لانه يبذل جهوداً. لانـه يواصل على الرغم من كل شيء. لماذا يستمر؟ هذا ما يتوجب معرفته في باديء الامر يمكن ان يكون بسبب: رغبة في المنافسة والخوف من ان يكون آقل من غيره وخوف من الاحتقار

والرغبة بانهاء دراسته بشرف حتى لا تصبح التضحيات التي قدمها والديه عديمة الفائدة وخوفاً من والديه، الخ .

وبما انه يبذل جهودا كبيرة لتجاوز الصعوبات، فاننا نعجب به . وهو أمر طبيعي اذا كانت اسبابه شريفة ومعنوياته عالية . لكن هذا لا يبرهن ابداً ان المقصود هنا هو إرادة حقيقية وحتى اذا كانت معنوياته عالية جداً فالمقصود هنا هو إرادة ناقصة بسبب نقص في القوة وبسبب الانقباض .

والتلميذ الاول؟ وصل الى الهدف دون جهد ويمتلك القدرة التي تعطيه اليسر الطبيعي . ويحتفظ بطاقته وكذلك بالتناغم مع نفسه . والحال ان الارادة هي فعل يتطابق مع العقل الواعي والانسجام . ان الذي لا يبذل جهدا يبرهن على الكمالية في عمله . انه الذي يمتلك الارادة الحقيقية لان الارادة هي اتقان وقوة . إذن فهي تتطلب للظهور شروط كاملة . .

مثال آخر

كاتب

اولاً

يكتب من دون جهد وبمقدرة وهو مبتسم دون اي انقباض ويعمل بسرعة وبانتظام دون تردد أو تعب . يعرف بوضوح هدفه

ويتجه نحوه بكل ذكائه وحيويته.

بعد حين من الزمن:

ثانياً

يصبح تعباً شيئاً فشيئاً ويواصل الكتابة وهو يسلك طريق الارهاق بشكل بطيء. ويبدأ في الانقباض ويفقد «تسلسل افكاره» وينبسط ثم يواصل ويسيطر على تعبه بـ «اماتة جسمه» ويركز ويعاند ويقاوم بتعب قبل ان يصل الى نهاية عمله (لاي سبب كان).

متى يمتلك هذا الكاتب الارادة الحقيقية؟

يمتلك الكاتب الارادة بنفس الدرجة التي يملكها الكاتب الاول. وعندما تكون الارادة العليا عملاً عقلانياً وواعياً حينذاك يكون مليئاً بالحيوية واليُسر والوضوح ويتصرف إرادياً وبشكل طبيعي.

متى يفقد الارادة الحقيقية؟ متى تصبح هذه الارادة ناقصة؟

انه في النقطة الثانية التي يتطرق فيها الى الارادة الناقصة. تتناقص طاقته وتتبع إرادته المسار نفسه. ينقبض ويعاند ويذهب الى هدفه مع انا ناقصة بسبب التعب. وحينذاك ينبغي عليه ان يدعو «كل ارادته»... وهذا هو البرهان الذي ينقصه. ويسقط في صيغة ناقصة من الارادة.

وفي التطبيق العملي، نعتقد ان الارادة تعني جهداً. وان الارادة لا تتدخل الا عندما ينبغي الانتصار والهيمنة والسيطرة والحصول على السلطة من دون الآخرين، الخ . . . ونعتقد ان الارادة مكرسة فقط لتجاوز الصعوبات.

وترتكز هذه الافكار على ملاحظات جزئية أو كاذبة. اذا توجب عليك ان تقوم بجهد فان هذا برهان على عدم الكمال. واذا توجب عليك ان تبذل جهداً مضنياً لرفع خمسين كيلوغرام فهذا يعني انك غير كامل في هذا المجال. وبالمقابل، اذا قمت بهذه الاعمال بيسر فهذا يعني انك تمتلك قوة متلائمة مع مهمتك. وبالطبع فان الجهد عبارة عن علامة على الارادة. لكن ولمرة اخرى فالمقصود هنا هو شكل قاصر. ان الارادة العليا ترتكز على التوازن وعلى القوة: ولهذا السبب لا تتطلب هذه جهداً.

وعندما تصبح الارادة غير متكاملة ينبغي علينا ان نقوم «بجهود إرادية».

طبعاً . . . هذا يغير قليلاً من التقاليد الشائعة. لكنني لا اتمكن من فعل اي شيء. هذا هو القانون البايولوجي وببساطة فانه منطقي وفضلاً عن ذلك فان الحقيقة هي أكثر جمالاً من الوهم. ألا يكون الشخص الواعي والواضح اكثر إنجازاً من الشخص الذي يخضع بشكل كلي تقريباً الى نهكه ولا وعيه؟

حتى في حالة قيامه بجهود تبدو وكأنها إرادية! . .

ما هي شروط الارادة الكاملة؟

ستتناول هذا الموضوع فيما بعد لكن قبل كل شيء أود ان أكرر ما يلي: ان بذل مجهود يشير الى عجز في الارادة. ان الارادة الكاملة تتطلب ان يذهب الشخص بكامله نحو الهدف مع ادراكه الطبيعي وعقله وذكائه. واذا تواجدت ميول متناقضة فينا، فاننا لا نتوجه الى هدفنا الا من خلال جزء من انفسنا. . . كما لا نتوصل الى عين الهدف.

ان الميول المتناقضة تقطع اتحاد شخصيتنا وتجزىء إرادتنا وستمتلك حينذاك إرادات جزئية منقبضة ومتعارضة الواحدة مع الاخرى وتتجه الى اهداف نحن لا نراها الا بشكل جزئي.

وها هو مثال الام التي تخلص لابنائها وتتفانى في عملها. وتقوم هذه المرأة بجهود فضيعة للوصول الى نهاية العمل. هل تمتلك هذه الأم الارادة؟ نعم، بما انها «تريد الوصول»، لكن هل هذه هي الارادة الحقيقية؟ كلا. انها ارادات مجزأة ومتشنجة بسبب التعب. ومهما كان الجمال الاخلاقي لعمل هذه الام، فان ارادتها الحقيقية تكمن اذن في استرجاع وبشكل كافٍ القوة لكي لا تبذل جهداً فيما بعد.

ينبغي ان تكون الارادة كاللباقة: غير مرئية.

بماذا تجعلك تفكر كلمة «الارادة»؟

أ- في الصلابة: يكون الشخص عازماً على الوصول الى مبتغاه ويستخدم بعض الوسائل لكننا غالباً ما نخلط بين الصلابة (التي هي قوة متوازنة) والعناد (الذي هو عجز وضعف).

ب- في السيطرة على النفس: انها كفاءة وقدرة في السيطرة على المشاعر والغرائز الخ. وينبغي ايضاً معرفة فيما اذا كانت هذه السيطرة حقيقية أم مزيفة (انظر الى هذا التعبير في الفهرست).

جـ- في روح القرار: ينبغي ان يكون سريعاً بدون تردد مبالغ فيه أو دون اجترار ذهني وينبغي ايضاً ان تكون روح هذا القرار حقيقية ويبدو الاندفاع مثلاً انه يوضح قرارات سريعة جداً وعلى اية حال لا تكون عنده إرادة كما سنشاهدها من بعد.

د- روح المبادرة: انها القابلية على البدء في عمل جديد.

إذن تتطلب كل هذه الصفات شروطاً. ما هي هذه الشروط؟ لفهمها بشكل أفضل اقترح تناول الموضوع من الوجه الآخر وتفحص ما يمكن ان يعيق الارادة؟

نحن نعرف المثل الشائع «من يريد، يستطيع!» والاغلبية مقتنعون تقريباً بحقيقة هذا القول لانه لم يكن في مقدورهم ابداً تقديم اثباتات اخرى. ولم يسبق لهم ان بحثوا عنها الا في التجارب السطحية.

وعلى اية حال يحدث ان يسقط هؤلاء الاشخاص مرضى باي شكل كان وتبرز صعوبات عديدة وخاصة في الامراض النفسية. وتبدأ الظروف الاعتيادية جداً بطلب جهود بطولية. انها اذن اللحظة التي تنادي بـ «من يريد»، يستطيع! ويطبق فيما بعد.

ولنأخذ هنا حالة الاشخاص الذين يصلون فجأة الى النوراستانيا. فالمرض يجبر الشخص على الشك وعلى الاجترار ذهنياًوعلى التردد مع قلق وعلى عدم امتلاك الشجاعة وعدم القدرة على التصرف. ويحلم هذا الشخص آنذاك: «اذا أردت شيئاً، استطيع عمله، وهذا ما قيل لي من قبل دوماً» ومن جانب آخر، لا ينفك اصدقائه عن تكرار هذا! وها هو الشخص ينطلق حاملاً في رأسه هذا المثل السائد ويكرره مع نفسه طوال اليوم. ماذا يحدث؟ الشعار لا يرد. ولقد كرر هذا الشخص بأمانة وصدق: أريد «يعني اذن استطيع» ولا شيء يسير على ما يرام! ويكرس الشخص الجهود وينقبض ويبحث من دون أمل عن «الامانة» بوسيلة «ارادته». وهذا يكون بدون نتيجة ايجابية الا الاصابة بنهك نفسي متفاقم.

حينذاك يكون المريض مضطرباً ويتساءل فيما اذا كان هذا المثل الدارج اضحوكة ابتدعها الناس الطبيعين. وهنا يؤشر المريض الحقيقة بنفسه. ويتأكد المريض من شيء. عندما

كانت صحته جيدة كان يمتلك الارادة كأي شخص آخر. الآن، ها هو يصبح غير قادر على امتلاك الارادة. ولا تكون هذه الارادة اذن الا اثراً بسيطاً؟ وتتطلب الارادة ظروفاً معينة للظهور؟

ظروف الارادة

تخضع الارادة الى قوانين كأي ظاهرة انسانية. وسأتطرق اذن الى ما يعيق أو الى ما يلغي الارادة. وهكذا سنرى ان هناك العديد من الارادات المزيفة على الرغم من امتلاكها كل جوانب الحقيقة. ألا يعطي البغل الواقف في مكانه دون حركة مظهراً للارادة لانه يقول «لا» بصلابة ثابتة؟ وألا يتصرف العديد من الاشخاص بنفس الطريقة معتقدين انهم «اراديون»؟

لنرى ذلك في الجدول التالي مع الشروحات:

ما يعيق الارادة	وما يسمح بالارادة
الاندفاع المتحمس المبالغ فيه الكبت المبالغ فيه	التوازن بين الاندفاع المتحمس والكبح

مايعيق الارادة	وما يسمح بالارادة
فقدان الطاقة والطاقات المزيفة (تعب، هيجان، عُصاب، انفعالية، الخ).	الحيوية والطاقة الحقيقية، التوازن والسيطرة على النفس.
اللامبالاة المرضية	الاهتمام الوجداني

النزق المبالغ فيه:

ما هو النـزق؟ انـه انطلاق لا يمكن مقاومته والذي يدفع الشخص لانجاز عمل دون ان يفكر فيه أو يبرره ويكون الاندفاع المتحمس دائمـاً انفجـاريـاً. ويتطـور ويكون الشخص غير قادر على كبح أو توجيه حياته بطريقة متوازنة.

ويكون منقاداً لرغباته الاساسية ولآليته اللاواعية ووجدانيته غير المنتظمـة. ويتصـرف غالباً بطريقة «محتدة». وعندما يكون رئيساً فانـه يأمـر بشكـل متكرر وجاف وباحتقار. وبالطبع فانه يعد رئيساً قائـداً «للرجـال» و«إرادي». ولا يتردد ابداً ويتقدم الى الامام بدون توقف ولا يقبـل على الخطأ (مـا عدا عنـدمـا يرغب في ان يعطي انطباعاً بالكمال)، ويبدو اذن الاندفاع «ان يريد». في الواقع، انه

غيـر قادر على السيطـرة على اعماله وانه يمتلك القليل من الارادة على ان يكون ضعيفاً. ان الاندفاعي شبيه بالمتهيج أو الثائر الذي يبـدو فعـالاً دون ان يظهـر عليـه ذلك انه قليل الشأن. (لقد تمت دراسة الهيجان في «التعب»)

يكـون الانـدفـاع إذن في عمـل مبـالغ فيه. ويندفع الشخص باستمـرار. ويبـدو انـه مليء بالارادة والقـوة الـذهنية. لكنه يعرف جيداً في قرارة نفسه (اذا صادف وتجرأ في الغوص فيها. .)، انه غير قادر على الارادة الحقيقية. وخلف روح القرار المزيفة يختفي العجز والقلق والانفعالية.

انـه مدمن على العمـل. ويستمـر بشكـل مستقيم وغالباً ما يكون شرس وغير قادر على الرجوع الى نقطة البداية ليغير بالطبع طريقه. انه ليس بالارادي : انه مُسيَّر.

هنـاك نوع آخـر من الشخص الانـدفـاعي : الانـدفاعي لوقت متأخر. إذ لا يكون رد الفعل عنده فورياً. يجتر وتتراكم الوقائع في داخله كالـذخيـرة الخطـرة. واخيـراً تتضخم الظـروف بشكل غير قياسي وتستقطب كل انتباهه ويصعد ضغطه الداخلي الى أقصى حد. ويتهيـج الانـدفاعي ويثور وينفجر وعلى الاغلب فانه يبحث عن الانفجـار بنفسـه بغيـة ان يُسقط ضغطه النفسي! اذن يستطيع هو ايضـاً ان يعطي انطبـاعـاً بارادة قد تتحـول الى فعـل. لكن لا

شيء من هذا القبيل. ويمكن رصده بسهولة: يرتجف ويصبح عصبياً ويكون صوته متقطعاً. ولا يكون سيداً ابداً، لا على نفسه ولا على اقواله.

ليس هناك من ارادة اذن عند الاندفاعيين لكن طاقة كامنة للقوى الغريزية واللاواعية. وماذا يقال عن الاندفاعيين الذين يعانون من الشعور بالنقص الذي يعزز من «إرادتهم» في الهيمنة والقوة!.

الافراط في الكبت

يرتكز الكبت على كبح حركة أو فكرة. ويسمح الكبت في ابطاء العمل المصمم عليه بغية التفكير فيه أو تعطيله. ويبقى الشخص الاعتيادي هكذا «قدمه غير ثابتة على الارض» قبل ان ينتقل الى العمل الارادي. لكن ينبغي ان يكون هذا التردد قصيراً.

ولا شيء من هذا القبيل في الكبت، إذ يستمر التوقف طويلاً ويتردد الشخص طويلاً ويجتر ويشكك ويعود باستمرار عن قراراته. ويمكن ان يؤدي الكبت ايضاً الى توقف كامل للعمل المصمم عليه.

وينكشف الكاتب امام العمل لانه غير قادر على تجاوز التخوف. ولا تكون الارادة غائبة بل محبوسة. مثلاً، «يرغب»

خجـول باظهار قرار لكنه «لا يستطيع» . لان مكابحه الداخلية في انجـاز عمـل ما هي اقـوى من رغبتـه في ان يريد وهو يشبه السيارة التي تحاول ان تسير في الوقت الذي تكون فيه الفرامل متشدودة .

ينتظر الكاتب ان تقرر الحوادث لاجله أو ان يفك شخص آخر الحصـار عنـه . ان هذا العيب شائـع جداً في الخجـل والكـآبـة ومشاعر النقص والضعف الجسمي والعُصابات والعقد النفسية ، الخ .

وعلى العكس ـ فان الارادة هي القـابليـة على التصـرف عن وعي وان التصـرف يتطلب بالطبـع جزءا من الانـدفـاع . لكننـا شاهدنا نزقاً «محظاً» قبل قليل يشبه دوارة هواء في الريح حتى اذا بدا وكأنه يتصرف بطاقة إرادية . إذن ، ان العمل يتطلب ايضاً كبح انـدفـاعاته (كبته) . يتطلب العمل الاعتيادي توازناً بين الاندفاع والكبت . واذا انقطـع هذا التـوازن لاي سبب كان فاننـا نقـع في الافـراط في الكبت أو في الانـدفـاع ويؤدي ذلـك اوتـوماتيكياً الى نقص في الارادة .

النقص في الطاقة

لقـد درسنـا بشكـل مفصـل التـعب ونتـائجـه : النهـك والهيجـان ويمكن ان نتصور جيداً ان التعب يسبب نقص

في الارادة. ولا يمكن ان تعبـر شخصيـة ضعيفـة عن نفسهـا من خلال إرادة ضعيفـة. وفي الهيجان؟ يمكن ان نقارنه مع الاندفاع المتحمس والمبـالـغ فيـه، إذ ينجـز المتهيـج اعمالاً عديدة دون توقف ومن دون ان يشعر بتعبه. كما انه يعطي انطباعاً بانه يمتلك الكثير من الطاقة في الوقت الذي لا يمتلك منها شيئاً تقريباً. وبما انـه يخضـع الى جهـاز عصبي غير منتظم فان المتهيج يغير مكانه كثيـراً ويظهـر أنـذاك طاقـة مزيفة تترجم عن إرادة مزيفة. وكما هو الحـال عنـد الانـدفاعي فان اعمال المتهيج يمكن ان تظهر إرادية على أقصى حد بل مصطنعة.

ويسبب النقص في الارادة الانفعـالية والعُصاب، الخ. ويفقد العصبيـون والانفعـاليـون ذاتياً وضوحهم، ووسائلهم ويخضعون الى اربـاكـات عصبيـة عديـدة وذلـك كمـا شاهـدناها في الطب النفسي ـ البدني».

إذ تعمل قشرتهم الدماغية بشكل سيء ويكونوا هدفاً لاعاصير حقيقيـة داخليـة تدفـع فيهـا الوجدانية الثمن واذا اتخذوا قراراً هل سيكون ذلك «إرادياً»؟ كلا سيكونون مدفوعين من قبل اندفاعات ناجمة عن الانفعالية.

وكذلك فان النهك النفسي يسبب احياناً اعاجيب لارادة مزيفة.

وهنـاك اشخـاص متعبون يستمرون على العمل رغم كل شيء ويكــونــون مدفـوعين من قبـل دوافـع داخليـة. ويتجاوز هؤلاء الاشخـاص تعبهم باستمــرار ويأجلون راحتهم الى وقت متأخـر وبمراقبتنا لهم يمكننا الاعتقاد «بانتصار الارادة» ونتخيل ان لديهم طاقة وإرادة عجيبة.

ويجمع الادب والسينما والحياة اليومية نماذج من هذا النوع. ولقـدذكـرت حالـة الام المنهكة التي تستقتل في عملها وسجلت ملاحظـاتي بشأن النتـائـج التي تكـون احياناً سامية معنوياً. لكن هذا لا يغير شيئـاً بالنسبة الى هذا السؤال: عند تجاوزهم لتعبهم باستمرار، هل هناك إرادة حقيقية؟ الجواب: كلا. ليس هناك من إرادة لكن انقبـاض حول مهمـة معطـاة بدءاً بفكـرة التي قد تتطور وتصبـح استحــواذاً (استحــواذ الـواجب والاخـلاص والعمـل والحصول على المال والنجاح في العمل والخوف من الاحتقار، الخ).

وعلى العكس ـ تكمن قيمـة الانسـان قبل كل شيء في حيويته وتـوازنـه وتكمن ايضـاً في السيطـرة التي يملكهـا على نفسـه. لا يمكن ان نتصـور انسـانـاً إراديـاً دون سيطـرة تسمـح له بتفحص المشاكل التي تواجهه بهدوء وبوضـوح.

النقص في الاهتمام

يتطلب كل قرار انساني كمية معينة من الاهتمام. كما يتطلب القرار ان نهتم به بطريقة ما ولا سيما ان هناك العديد من الاشخاص الذين لا يتوصلون (على الرغم من كل رغبتهم) الى الاحساس بالاهمية تجاه أي شيء كان. ويجب البحث عن الاسباب بدقة متناهية. ان فقدان هذا الاهتمام يسبب اللامبالاة والكسل والبطء وعدم انجاز العمل بشكل تام، الخ والاسباب الشائعة لهذا هي: البناء الجسدي، الوراثة، العمل غير المنتظم للغدد الصماء، الضعف الدماغي والعُصابات، الخ.

على العكس ـ اهتمام كبير ملحق بتوازن يؤدي ذاتياً الى الارادة. ان النقص في الاهتمام هو اذن «مرض إرادة» حقيقي الذي ينبغي ان يتم تناوله ومعالجته كالآتي:

ما يعيق الارادة	وما يسمح بالارادة
التصلب الذهني العناد الاصرار الافكار الثابتة	المرونة وانبساط الذهن والرؤيا البعيدة. والانفراج الذهني.
الانقباض العدواني الحماقة عندما يعمل اللاوعي لغير صالح الوعي	الانسجام او التناغم بين الوعي واللاوعي.

مايعيق الارادة	وما يسمح بالارادة
كل ما يجزء الشخصية أو يخرقها.	كل ما يوحد ويوازن الشخصية
كل ما يعيق التحليل الذهني.	كل ما يسمح بالتحليل الذهني

التصلب الذهني

نجد الاشخاص الثابتين والراسخين كالصخرة في هذه الفئة. وليس نادراً ان نجد التصلب الذهني عند الاشخاص الكتومين.

هذه إذن وبشكل شائع حالة الافراد الخجولين أو المصابين بالشعور بالنقص. إذ انهم يترددون طويلاً قبل ان ينفذوا. لكن حال اتخاذ القرار بشأن الفعل فانهم يثبتون على ذلك ويتصرفون بقوة لا تعرف الشفقة. ويقال انهم يتشبثون بكلاّب الأمن... إذن هناك صلابة في قراراتهم التي قد تشبه البأس الذهني. وفي الحقيقة، فالمقصود هو ضعف شديد.. ولا يتحرر الضعيف ابداً من نفسه وهو سجين قرار يتشبث به. لماذا؟ لان هذا القرار كلفه كثيراً من الطاقة، انه غير قادر على العودة عن قراره من اجل ما

قوره. وفضلاً عن ذلك، فان الضعيف بحاجة الى قرار حاسم! وهذا يمنحه الامان بما انه يحد من الشكوك المتعبة! وهكذا فانه يثبت على موقف صارم وغالباً ما يصنع من هذا مجداً ويعلن: «انا؟ انا لا اتراجع عن قراري ابداً مهما كانت الأسباب التي تعترضني...» ويصبح غير قادر على افراج تصلبه ويأخذها مأخذ الارادة. ويستند حينذاك الى «مبادىء» بغية ان يبرر ويشكل أفضل طبعه العنيد.

والكثير من التسلطيين هم في هذه الحالة. كما شاهدنا ذلك غالباً ويسبب هؤلاء اضرار تربوية بتحطيمهم إرادة طفلهم.

الاصرار والانقباض والعناد والافكار الثابتة

انها شوائب أسوأ من التصلب! ان الشخص الصلب يستطيع ان يفكر ويفسر سلوكه حتى من خلال مبادىء عبثية (لكن التي تبدو له منطقية) ولا شيء من هذا القبيل لدى الشخص العنيد والذي يصر ويتشبث بافكاره. ولا يفكرون بشيء قط وعلى الرغم من انهم يبقون على وجهات نظرهم «عبر الرياح والمد والجزر». فان مسألة الارادة لا تخصهم حسب ولا يعللون تصرفهم قط:

انهم غير قادرين على هذا. وكما سبق وان قلت، فانهم مصابين بالتيتانوس الذهني، وبالنسبة الى شخص من هذا النوع فالموضوع ليس تعليل قرار. ويعلن: «. . . انا اريد لانني اريد. أقرر لانني أقرر ولا يجدي النقاش!

ويطلب منه احياناً من حوله: «. . . لكن لماذا أنت عنيد هكذا؟ لا يرد شيئاً لانه من المستحيل عليه ان يعطي جواباً اي كان. حينذاك ماذا تريدون ان يفعل؟ يثبت اكثر ويتشبث بمواقفه. ويقتصر على موقف في غاية التسلطية محاولا الهيمنة «من خلال ارادته» على كل الذين يشعر انهم أعلى منه. اما بالنسبة الى الآخرين، ماذا يتمكنون ان يفعلوا امام هذا الجدار الاسمنتي إلا اذا حاولوا المسير الى جانبه أو ان يثوروا أو يتنازلوا مع كل النتائج التي يفترضها هذا الوضع؟

مرونة الذهن

نلاحظ فوراً ان مرونة الذهن تتعارض مع كل اشكال التصلب الذهني كما ان اتساع المدارك يعيق ظهور اي من هذه السلوكيات الثابتة. اذن فمن الضروري ان نجد اسباب التصلب الذهني والعناد، الخ. وتنجم هذه العيوب احياناً عن الحماقة لكن في اغلب الاوقات عن الشعور بالعجز وبالنقص وبالحرمان ويمكن ان يكون نقص في امتلاك المعارف: فمن المنطقي الى حد ما ان

يتصلب شخص بشأن بعض الاحاسيس التي يملكها تجاه الحقيقة. ان اتساع افق الرؤيا ضروري جداً للارادة الاعتيادية. وقبل كل شيء لان هذا يسهل الادراك الواعي باعلى درجاته ثم لانه يفهم ان كل الحقائق الجزئية لها هدف واحد هو الحقيقة النهائية. وسيتم انقاذ العديد من الاشياء اذا ادرك كل واحد اننا نستطيع ان نكون على حق دون ان يكون الآخر على خطأ.

عندما يعمل اللاوعي في غير صالح الوعي

لا يكون الشخص الذي يتهيج فقط من خلال اللاوعي انساناً بل ماكنة. ان الارادة هي قابلية عالية ويجب ان تتركز إذن على شخص متفوق وصاف ونرى ان الارادة الحقيقية نادرة في تيار الحياة اليومية، أو في الوجود ايضاً! وهناك الكثير من الناس الذين يقضون حياتهم كلها دون ان ينجزوا عملاً واحداً عن رغبة حقيقية مع تكرارهم «انا اريد» الى درجة ارهاق السامعين. وهنا ينبغي ان نفكر من جديد بالعصابات وبالعقد النفسية وبالمخاوف وبالقلق وبالتعويض وتجعل هذه الامراض من الفرد ان يتصرف من خلال الانفعالية المزيفة كلياً. ولا يتجه الانسان نحو الهدف الا مع جزء بسيط من نفسه. وهذا الجزء الذي يقول «اريد» هو غالباً الجزء المريض!

لنتناول من جديد حالة تسلطي. يقول «أريد» من اجل ان

يسيطر على الآخرين. لماذا؟ من اجل ان يلتذ بالهيمنة؟ ابداً. لكن بغية ان يتشبث بوهم المقدرة والقوة. وهذا اذن جزءه المريض (ضعفه) الذي يجبره على ان يريد. ويكون هذا وبشدة احياناً سبباً في تعاسة الآخرين. ان هذا الشخص ملاحق من كل الجوانب ويجد نفسه دوماً تحت توتر ويشعر ان اي توانٍ في ارادته - الانقباضية سيكون له سقطة في ضعفه الاساسي.

وفضلاً عن ذلك، فان الصراعات الداخلية تعيق التحليل الذهني الذي هو «الهضم الذهني» لكافة احداث الحياة، ولقد رأينا عند دراستنا لجانيه بان بعض الظروف تبقى غير «مهضومة» بشكل صحيح من قبل الدماغ كما هو الحال بالضبط بالنسبة لوجبة الغداء التي «تبقى في المعدة» مسببة دواراً وسوء هضم، إذن ما هي الوجبات الذهنية غير «المهضومة بشكل صحيح»؟ انها كل ما يلاحق الفرد في اللاوعي: اذن كافة الانحرافات النفسية وكافة الانفعالات المزيفة.

ان الوصول الى هذه القدرة الفائقة التي هي الارادة تتطلب اذن ان تروض هذه الانفعالات المزيفة. انها مهمة علم النفس. ونتوصل الى ما يلي:

ما هو مزيف	ما هو حقيقي
من يريد ،	من يستطيع ،
يستطيع	يريد

ماذا نعني
بذلك؟

الارادة هي اللياقة

ان الارادة ليست بالقابلية الخاصة بل تستند الى عدة عوامل بدنية وعقلية وهي ناجمة عن التوازن لمجموع المراكز الدماغية . وتظهر الارادة وتختفي وتتغير حسب تقلب الشخصية .

نعرف ان الطاقة الحقيقية المتوازنة الواضحة والمتناغمة تنجم عن الارادة الحقيقية الهادئة غير المنظورة القوية المستمرة . وتنجم الطاقة الكاذبة ونقص الطاقة والانقباض والعُصاب والتعب والهيجان والعناد والاندفاع والانحرافات النفسية عن القوة الكاذبة أو النقص في الارادة .

اذن ستكون الارادة مسألة صحية؟ قبل كل شيء ، نعم! لكن «الصحة» يجب ان تؤخذ في المعنى الأكثر عمومية . وأكرر انّ الارادة تتطلب ان نتوجه كلياً الى الهدف مع حد أدنى من الجهد . واذا توجب علينا ان نقوم «بجهود إرادية» لنحطم العادات القديمة

فسوف لن نواجه العمل الا بجزء من انفسنا. وهذه ليست بالارادة الحقيقية.

ان الرجل الذي يمتلك قوة هادئة يتصرف ذاتياً لان التصرف هو صفة خاصة بالانسان. واذا كان اكثر من ذلك اي واضح ومتحرر من التمزقات الداخلية فهذا يعني انه يمتلك الارادة وليس بوسعه بعد هذا ان يبحث عنها شاداً قبضتيه. وبدون صعوبة تجيب الارادة فوراً على ندائه. لماذا؟ لان «هذا يريد ان يحدث فقط في داخله. ويكفي مواجهة عمل لنمتلك الامكانية على انجازه من دون جهد كبير. واذا كانت القاطرة في حالة جيدة تولد القوة فان الشخص الذي يعمل جسمه بطريقة صحيحة يولد الارادة. ان زرع الارادة يعني الوصول الى القوة والتوازن والذكاء والوضوح ولا تعد المسألة إذن بعد مسألة «إرادة» كما نسمع عنها بشكل عام لكن قوة اخلاقية سامية مبنية على عقل هادىء ومتفوق.

ان الارادة المزيفة كالشجرة النحيلة التي تتيبس من جذورها والارادة الحقيقية هي كشجرة البلوط الفتية القوية والمرنة.

لا ينبغي ان نقول: «انها مسألة ارادة» لكنها مسألة قوة واتساع مدارك الفكر..»

الارادة تعَّلم وتُعَّلم ثانية وتثقف

كما يقول بودون «تفترض الارادة حزمة مربوطة بشكل جيد من

النـزعـات القـويـة» . وتتطلب ان تتـوجـه قوانـا المتحررة معاً نحو الاتجاه عينه . إن الارادة نشاط هادىء ينجم غالباً عن التحرر من النفس . وهي تسيطر على النفس ولها نفوذ على العالم الخارجي ، فالمقصود إذن هو الحد من كل ما يمكن ان يشتت «الانا» .

الحد مما يقلق الحيوية

ان الحيـويـة الاعتيـاديـة هي شرط أولي للارادة الحقيقية . ولا يمكن ان يكـون وجـود للحن موسيقى لمـوزارت بدون آلـة البيانو المنسقـة بشكـل جيـد وليس هناك من إرادة متفوقة من دون جسم متناغم! ان موضوع الدكتور جيلير رويان معروف جداً «ليـس هناك من كسالى بل هناك مرضى . ولا يوجد كسالى إلا الاباء والتربويون والاطبـاء الـذين لا يبحثـون عن اسبـاب الشعـور بالنقص الـذين يحـزنـون له» وهذا مفهوم . . . نبحث عما يصحح نواقص الارادة (الكســل والبـطء والتـردد والانـدفـاع الـخ) قبـل ايجـاد السبب الجوهري لهذه العيوب .

الحد مما يقلق النفس

لا زالت المسألـة أكبـر من ذلـك . وكمـا قلت ، فالمقصـود هو تطـويـر وتجميـع الطـاقـة الذهنية الي نقطة مثالية . وتظهر حينذاك إرادة متفـوقـة حكيمـة وهـادئـة . ان يجـد الشخص ثانيـة طاقتـه

المتوازنة فهذا يعني ان يتحرر مما في داخله من شوائب التي تعيق الــوضــوح وهـذا بالطبـع صعب جداً وعملياً لا يمكن ان تتحقق بمفـردهـا. وينبغي ان تتم الـدعـوة لدراسـات نفسية معمقة على الصعيد العملي.

مثـال: يعيق الكبت أو العقـدة النفسية عمل الارادة الحقيقية. وتتحـد اغلبيـة القـرارات بـسبب هذه التبلورات الـلاواعية ويجهل الفرد وجودها وكل ما يعرفه انه لا ينجز الا الاعمال التي فات أوانها التي تتفجـر بين يديـه ويقضي حيـاتـه كلها في صدام مع حواجزه الـذاتيـة. واذا حاول الفرد ان يرى بنفسه انحرافاته النفسية فانه لا يستطيـع ان يفعـل هذا إلا من خلال هذه الانحرافات نفسها وهذا واضح والمثال الذي نحن بصدده ساري المفعول بالنسبة لاغلبية انواع العجز النفسي التي تمزق وتزيف الشخصية.

الى جانب المســاعـدات المهمـة التي يقـدمهـا علم النفس المعمق، ما هي الـوسـائـل الفـورية؟ يمكن ان نعتقد مع ماسون اورسيـل: اننـا لا نولـد مع ارادتنـا بل اننا نكتسبها «بالممارسة». ونصـل الى نوع من التنـاقض: بغية التوصيل الى الارادة الحقيقية ينبغي اتباع ذلك بجهود متواصلة وموجهة بشكل صحيح.

ان هذه الجهـود الارادية ليست بالارادة لكنها تسمح بالوصول اليهـا بالتمـرس. كذلـك يتـوصل الراقص الى اليسر الكامل والى

السيطرة بفضل سلسلة من الجهود المكثفة والتي تنزع الى هذا الهدف.

ان هذه الجهود المبذولة ليست للرقص بل انها تؤثر عليه في النهاية.

والمقصود هنا اذن اتباع خطوات وينبغي:

أ- الالمام بالحالة البدنية والعقلية.

ب- تفهمها باستمرار.

جـ- وانطلاقاً من هذا، التمرن على اعمال تدريبية حسب الامكانيات وتكرارها على قدر المستطاع.

وقد يساعد كثيراً الايحاء الذاتي . واذكر إن الايحاء ينصب على حمل فكرة الى الذهن. وتصبح هذه الفكرة لاواعية وتدفع بالفرد لتحقيق بعض الاعمال ذاتياً.

وتحمل لنا التربية افكاراً وتصبح هذه الافكار غالباً لاواعية وترغمنا على التصرف. والمقصود اذن هو الكشف عن هذه الافكار للفحص. هل هي جيدة أم سيئة؟ وفضلاً عن ذلك، فان ممارسة الايحاء الذاتي يسمح لنا على حمل افكار اخرى لنا قادمة منا والتي ينتج عنها اعمالاً شخصية أكثر وعياً.

ان التدريب على الانتباه ضروري. وبدلاً من تشتيت الذهن،

ينبغي ان يتعلم على «التمسك ذهنياً» بمهمة. لا سيّما وان هذا التشتت الذهني هو نصيب الكثير من الاشخاص! وينبغي ان يتحدد الدماغ بالشيء الذي يُراد منه انجازه دون إفساح المجال للشرود. ويقصد هنا ايضاً التركيز الواعي. لكن انتبه! لقد درسنا التركيز. ومن المؤكد ان لا تصل تمارين التركيز الى مرحلة الانهاك او الفكرة الثابتة. كما ينبغي ان لا تكون طويلة ولا تنجز باندفاع كبير إذ يتوجب قطع هذه التمرينات بفترات من الراحة والتي تدعى «بعطلة الذهن».

ولا يمكن إنجاز العديد من تمارين التركيز لوحدها.

ان يكون المرء واعياً لنفسه فهذا يكون نتيجة تحليل نفسي معمَّق يعمل على حمل الاحداث الراكدة من اللاوعي الى الوعي وهكذا يجد علم النفس الانحرافات الداخلية التي تحبس الشخصية وتعيق الارادة.

لكن هناك اشياء كثيرة تعرقل الوعي بالنفس، لننظر الى ما حولنا كم من العادات المستهجنة، عادات مستهجنة في الكلام والحركات والايماءات. يمكن ان تكون هنا ايضاً التمارين مفيدة جداً. وتكون كل هذه العادات المستهجنة على الاغلب لاواعية وتتوصل التمارين الى القضاء عليها وذلك بتحويلها الى عادات واعية.

ان التــدريب على ادراك كافــة مظـاهـر جسم الشخص مهم جداً. ومن الضروري ان يُحس الانسان اويشعر بحركاته. كم من الحركات الذاتية نؤديها خلال نهار واحد؟ مئات او الألاف. ومنها فتــح البـاب وعمـل أزرار السـترة وشعـل سيكـارة وتحريك الرأس للموافقة أو للنفي، وأخذ قلم وتحريك رماد سيكارة وفتح نافذة الخ.

ان الـتمــرين الجيــد ينصب على إدراك كامــل لمئــات من الحـركـات الآليـة. وينبغي التمرن على الشعور باننا نفعل هذا أو ذاك. وهـذا يعني ان يشعـر المـرء وهو يفتح الباب بذراعيه وبيده. والشعـور باقصى حد بانـنـا نأخـذ شيء والشعور بشكل واعي عند تحريك رماد السيكارة والشعور باننا نؤدي هذه الحركة أو تلك في الفضاء.

ولا استطيــع ان اعطي إلا الخطــوط العــامـة جداً. إذ ان التـدريب بدفعـة واحدة يتطلب التوجيه. لكن اي نتيجة! على اية حال لنحـاول. إذا تحـدثت الى شخص ما فيجب ان تدرك جيداً انـك تحـرك رأسـك. وحـاول ان تشعر بايماءات وجهك وتقطيب الحـاجبين والعـادات المستهجنـة للفم ورفـع الكتفين ويجب ان تكـون واعيـاً بانـك تضغط علي فكيك كما يجب ان تكون مدركاً لمـا تفعله من حركـة لهـذه الـذراع او تلك أو انـك تضـع رجليك

الـواحـدة فوق الاخـرى، الخ حاول ان تشعر بكل هذا الى آخر عصب في اعضائك.

هل المقصـود هو السيطـرة «إراديـاً» على الحـركات والعادات المستهجنـة والمضحكـة؟ كلا، ابـداً. المقصـود هو ادراك الأمر على افضل وجه. واذا كان كل شيء على ما يرام فاننا نتأكد من: ان السيطرة على النفس تبدأ بالاستقرار ذاتياً. وتستفيد بعض انواع العجـز (الخجـل مثلا) ويدرجة كبيرة من فهم الجسم. ولا يصبح الجسم هو الذي يقود الشخص بل الشخص هو الذي يامر الجسم

وتنجم السيطرة عن الاندفاعات بسرعة باداء بعض التمارين. ونحن نعرف ان الاندفاعي ليس بالارادي ابداً على الرغم من انه يعطي انطبـاعـاً خارجياً يوحي بالارادة. ويتصرف كالانسان الآلي ويصـرف طاقتـه هبـاء. ويكـون ادراكـه لنفسه ضرورياً جداً له. وينبغي ان يتعلم الاحساس بحركاته «المستهجنة» لذراعيه ولرأسه ولجسمـه. كمـا انه سيدرك «حميته» خلال المناقشات وسيرى ان المقصـود هوغالبـاً الـرغبـة في ان يكون على حق والسيطرة على خصمـه. ويـدرك اذن من بعـد ان هذا السلوك ناجم عن شعـور بالنقص. الخ.

السيطرة على المواقف. ان «وعي الحركات» يمتد بسرعة الى

وعي اي موقف كان. ويصل الفرد الى سلوكيات متوازنة تنم عن عدم التأثر والمرونة. ونلاحظ ايضاً انه من خلال هذا التدريب فان الشخص لا يستميت ولا ينبغي ان يضغط على فكيه «للظهور» بعدم التأثر. وبالعكس فان عدم تأثره يصبح حركة لا إرادية من اليُسر. واذا كنا عدوانيون تجاهه، فان تدريبه يدفعه الى الاجابة من خلال موقف مدروس من دون سخط أو غضب بدون جدوى. ويؤدي الى الطبع الهادىء الحقيقي وليس الى التشنج. ويصبح الموقف يسيراً والكلام حكيماً وواضحاً.

هذا ليس الا نظرة عامة. وهناك تقنيات اخرى ومثالا على ذلك اليوغا التي سأتحدث عنها فيما بعد. ويمثل كل شخص حالة خاصة واذا رغب شخص بالحصول على إرادة حقيقية دون امتلاك الدعم البدني والذهني فالمقصود قبل كل شيء ايجاد هذا الدعم من جديد ومن ثم تسير الامور لحالها. ونفهم من هذا انه ينبغي على العُصابي في الدرجة الاولى ان يتخلص من عصابه ولا يستطيع ان يفعل هذا لمفرده إذ يجد نفسه مجبراً على استدعاء النفسانيين المتخصصين.

الارادة الحقيقية

ان الارادة كفاءة أو قدرة فائقة وغالباً ما نفعل منها صورة هزلية. وينبغي ان يوضع كل شيء موضع التنفيذ لتطوير هذا التفوق. ولا

يجب ان نعتقـد ان الارادة محصـورة على «نخبـة ذهنيـة». وهي ممكنـة بالنسبـة الى جميع الذين يفهمون العملية الآلية ويعملون على «تنظيف انفسهم من الداخل» وتدريبها على الاتحاد.

ان الارادة الحقيقية لا تحدث الا بعد القضاء على كل ما ينجم عن الارادات المـزيفـة. ان الاتحاد الذهني وتجميع الانقسامات الـداخليـة اذن ضروري جداً وتصبـح الارادة الحقيقية هكذا فعلاً طبيعيـة وسهلة، كشـرب قدح من المـاء وتـزداد القدرة إزاء العالم الخارجي وكذلك القابليات الذهنية.

هكـذا نريـد ونحقق بسهولة كالحطاب الذي يمتلك عضلات قوية وفأس جيد ليقطع شجرة في الغابة.

تقنية بشرية عالية
(اليوغا)

ان اليوغا لوسيلة رائعة للثقافة البشرية الشاملة. وتمارس اليوغا منـذ قرون في الهنـد وكـانت تشمـل في البـدايـة دروس جسميـة ونفسيـة. وخـلال الـوقت انقسمت اليوغا الى انواع عديدة بحيث يعود كل نوع منها الى جانب خاص من الطبيعة الانسانية. وانا لا اهتم هنا الا باليوغا باعتبارها نظاماً للتطوير البدني والذهني. انها وسيلة ممتعـة جداً وعمليـة جداً بالنسبة للغربيين ونتائجها واضحة

وجلية على الصحة والتوازن والوضوح وتتفوق على الثقافات البدنية الاوربية . وبعض اشكال اليوغا تعطي نتائج ذهنية جيدة جداً . وتتوصل هذه الصيغ الى ايقاظ قدراتنا الخفية وغير المستخدمة . وتدرب اليوغا الجسم : لان صفاء الذهن غير ممكن بدون انسجام أو تناغم جسمي . ان تمارين اليوغا تشمل مراكز الاعضاء المختلفة من خلال انقباضات والتواء العضلات والمفاصل . ولهذه التمارين تأثير كبير على العمل الوظيفي الجيد للغُدد وعلى الدورة الدموية وعلى الشكل الجيد للعمود الفقري .

ماهو مبدؤها الاساسي ؟ يوجد تضامن كامل بين جميع اجزاء الجسم . وهناك اتحاد مطلق بين ما هو بدني وذهني . واذا انقطع التوازن لجزء واحد من الجسم فان الجسم ككل يتأثر . لكن اذا حصل توازن للجسم ككل فيكون نصيب الجسم الصحة بمعناها الواسع . ويظهر التناغم والهدوء واليُسر والارادة وسوف نجد هنا ثانية المبادىء الاوربية للطب النفسي ـ البدني والذي درسناه من خلال هذا المؤلف .

وبعض الامراض هي تعبير عن ارباك نفسي تحول الى الاعضاء بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي وفضلاً عن ذلك فان علاقاتنا الوجدانية ننقلها الى اطفالنا والى المجتمع ويصبح المجتمع هكذا رادع كبير لحالات فردية .

واذا حطمت الفوضى بشكل مستمر صحة الاشخاص واذا لم

يجدوا شفاء في علاج عضوي فانهم يبحثون من بعد عن شيء آخر. انه اساس الطب النفسي - البدني واليوغا اللذان يعملان على ترويض السلوك المتضرر للذهن.

وليست الامراض الخطيرة فقط هي التي تعيق القدرة الطبيعية للفرد بل كافة انواع العاهات الجسمية والذهنية. ويكفي تصور العصبيين والانفعاليين الخ. وتقضي تمارين اليوغا غالباً على العيوب الجزئية دون ان تتطلب جهوداً كبيرة. وتحمل الى الكثيرين أمل النجاة الحقيقي. وتكفي بعض التمارين التي تمارس لبضعة أشهر للقضاء على انعدام التوازن وتعطي السيطرة للشخصية كما ينبغي ان تمارس اليوغا لادراك التغييرات التي تحملها.

وتستند اليوغا التي سأتحدث عنها الى عاملين: اوضاع الجسم والتنفس. لكن قبل تقديم هذه الصيغة (انا - يوغا= يوغا الطاقة الجسمية) فهذه الخطوط الرئيسية لليوغا الملكية (راجا يوغا) التي تنتهي بها شيئاً فشيئاً الاشكال الاخرى من اليوغا.

تشمل دروس اليوغا الملكية ثمانية نقاط اساسية كلاسيكية.

١- التعفف (ياما): انه الكبت والسيطرة على الرغبات.

٢- الانتظام: (نياما): يوجه الذهن نحو وحدة جميع الاشياء.

٣- اوضاع الجسم (آسـانـاس): انها اوضاع خاصة بالجسم سنراها فيما بعد وتساعد ايضاً في اساس التأمل.

٤- التنفس (پـرانـايـامـا): انها احدى الدروس المهمة لليوغا والتي بدأت دراستها علمياً في الغرب.

٥- الانكماش (پراتيابارا): لا ينبغي ان ترتبك الحواس ويزهد الشخص عن المشاعر الخارجية والوهمية.

٦ـ التـركيـز (دبـارانـا): يتـوصل الذهن الى التركيز على نقطة محددة من دون اي جهد. يمكن ان يكون هدف التركيز على اي جزء كان من الجسم او الاخير بكامله.

٧- التأمـل (ديـانا): ويتبع هذا التركيز وهو «يستوعب» الشيء الذي نركز عليه ويتم الدخول هكذا الى جوهره الاصلي.

٨- التمـاثـل (سـامـادئي): انـه الاتحـاد الشـامل مع الشيء المتأمل فيه، انه وحدة النفس البشرية مع المطلق. والمقصود هو مرحلة ذهنية متقدمة جداً.

اوضاع الجسم

يتحكم مبـدأ مهم في هذا النـوع من اليـوغا: البطء والتناغم. ولا تكـون ايـةحـركة في اليوغا قط متقطعة أوسريعة. وهناك شرط مهم آخر: ينبغي ان تكون روح المنافسة غائبة تماماً.

كما ينبغي ان يكون الشخص الذي يمارس اليوغا مشغولاً فقط بمـا يفعله. وينبغي ان يدرك عمله ولا شيء اكثـر من هذا. يوجـد اذن هنـا عالم بين الثقـافـة البـدنية في الغرب واليوغا. وفي بلادنا

نحن قلقين دوماً بشأن انجاح هذا التمرين بشكل افضل من الآخرين وتحقيق المكانة الاولى وان نكون الاقوى الخ .

ولا نتخيل انها لعبة التنس الغربية حيث ليس هناك من غالب أو مغلوب لكن فقط حُب لهذه الحركات الجميلة للجسم وحب لهذه اللعبة المتكاملة .

نرى اذن مسبقاً ان اليوغا بحد ذاتها نهاية أو نتيجة! إن التحرر من عقلية المنافسة هي نتيجة التحرر من النفس. اذن ، قبل الالتزام باي شيء في اليوغا ، ينبغي ان يتحرر الذهن من كل شعور بالصراع وبالفحص وبالنجاح المرغوب فيه أو الاخفاق الملام عليه والشعور بالنقص وبالنجاح باي ثمن كان ومن المحاولة الاولى الخ . ان النجاح او فقدان وضع من اوضاع الجسم ليست له أهمية . ينبغي ان لايكون الفرد ابداً في منافسة مع نفسه ولا يبدي قط اي غيظ او انزعاج اذا فشل في تمرين .

ان الجو الملائم لليوغا هو الهدوء والسكينة . والتربوي المتخصص في الرياضة الغربية يكتفي غالباً بالمواقف العسكرية ويقصد من هذا حينذاك «الترويض» والنزول عن الشخصية من جانب الطلبة . وبالعكس ، ففي اليوغا تبقى الشخصية مليئة ومتكاملة بشكل تدريجي . وبالنسبة الى التربوي المتخصص في اليوغا ، لا ينبغي عليه ابداً الاعجاب أو القاء اللوم

لكن التأكـد فقـط فيمـا اذا كان التمـرين ناجح اولاً. وعند تطبيق اوضاع الجسـم لا ينبغي الدخول ابداً في منافسة مع «خصـم» كما قلت ذلـــك. لكن ينبغي القضـاء على الاعـداء الـداخليين. ان هدف اليوغا هو ضبط النفس وليس السيطرة على العالم الخارجي.

وتُعطى جميع الدروس عند الاسترخاء وينبغي ان ينتبه الطالب الى ما يفعله وان لا يتســاءل بقلق «عمـــا يفكـر مدرسـه»! يعطي المعلم تعليمـات محـددة وليس اوامـرا. وبهـذه الطريقة لا يشعر الطالب بالخطأ ابداً ولا ينتهي اي درس بخيبة أمل.

الاسترخاء

من المهم والممتـع القـدرة على الاستـرخاء وبارادة في الحياة اليـوميـة وفي اليوغا فان الاسترخاء ضروري جداً لا سيّما وان نوع الحيـاة التي نعيشهـا اليوم تعرضنا الى توتر دائمي في العضلات. وحتى خلال ساعـات النـوم، هنـاك الكثيـر من الاشخاص الذين يحتفظـون بتـوتر نصفي لعضلاتهم ويستهلكون بهذا جزء كبير من طاقتهم. إذ ينـام هؤلاء الاشخـاص لكنهم لا يرتـاحـون بمـا فيـه الكفـايـة، ويكفي ملاحظة اغلبية الناس في الحياة العامة إذ انهم في حالـة توتـر بدون انقطـاع وفي حالـة دفـاع ايضـاً. ويمكثـون «متأهبين» ضد الهجمـات الخيـاليـة وضـد الفشل الممكن وضد

«الأخـرين» الـخ . ان هذا التـوتـر المستمر هوبالطبع علامة على الضعف والخوف .

ان تعلم الاسترخـاء له هدف : منح العضلات التوتر الطبيعي حسب العمل المبذول ومنح الانفراج الكامل الذي يسمح بالراحة الكاملة واللازمة خلال النوم . ان التدريب على الاسترخاء يهدىء الجهـاز العصبي وينتهي بالسيطـرة وبـادراك النفس وفهمهـا . ان الاسترخـاء ، يشتت التعب النـاجم عن العمـل وينبغي ان تكون المدة قصيرة أو طويلة حسب النتيجة المبتغاة .

ان التطبيق الجيـد للاسترخاء يسمح ايضاً بتقليص الحساسية ازاء الالـم . وينتظم التنفس ويتبـاطأ النبض وتتـوقف حركـات العضلات الارادية ويتناقص رد الفعل للمفصل الكروي للركبة او يختفي .

كمـا يختفي النشـاط النفسي على جزء كبير . وفضلاً عن ذلك فان الاسترخاء الوقائي هوجيد في الغالب ويمكن ان يكون هكذا في حالـة من الـلامبـالاة امـام الانفعـالات القـادمة من اشخاص معادين . الخ .

وهنـاك عدد معين من التقنيـات الخاصة بالاسترخاء . ويمكن ممارسة اليوغا كالآتي :

ـ تغطية الارض بسجادة أو بغطاء أو بمرتبة سميكة .

ـ النـوم على الظهـر وتـرك الـرأس يرتاح على مؤخرة الجمجمة ومد الجسم والرجلين ويكون الكفين والاصابع مسطحة على الارض.

ـ ارتخـاء العضـلات بشكـل تدريجي والى أقصى درجـاتـه والمراد هنا ان يترك الشخص نفسه ينقاد بسهولة،الى هذه العملية وهذه هي النقطة الاكثر صعوبة والتي تتطلب وجود معلم. ويقترب هذا المنهـج قليـلاً من الايحـاء الـذاتي مع تيقـظ اكثـر للجسم. وينبغي عنـد التفكيـر به ارخـاء فروة الـرأس والجبهـة والجفـون والمنخرين والفكين والاصابع والذراعين والقدمين.

ان التمـرن على الاستـرخـاء سهـل أو صعب حسب اختلاف الاشخـاص. وبصورة عامة، يسترخي طفل بسـرعة وبشكل كامل وفي حالات اخـرى يستـرعي المعلم الانتبـاه حول حالـة التـوتـر العضلي الى ان يدرك الطـالب ذلـك ويكـون الاستـرخـاء بشكل تدريجي ويجب ان يشعر الشخص براحة تامة.

ويكـون الـذهن معلقـاً ولا يرتبـط الفكـر باي شيء ولا تمر اي صورة الى الـدمـاغ وتكون الراحة كلية كما لا يدرك الشخص ابداً وجوده ويكون في حالة من الراحة المطلقة والتي من خلالها ترمم احتياط الطاقة فيه الخسائر الحاصلة في الجسم.

وبشكل عام يبدأ الاسترخاء وينتهي بسلسلة من الاوضاع.

ما هي اوضاع الجسم في اليوغا

انهـــا اوضـــاع خاصــة بالجسم التي يجب ان تستغـرق بعض الوقت. وكما سبق وان قلت فان هذه الاوضاع تتطلب حركات في بطء تام. ويجب ان لا تظهر اي حركة مفاجئة أومنقطعة. وينبغي ان يكون اتخاذ وضع معين بشكل مستمر ومنسجم.

ويشمل كل وضع على ثلاث مراحل:

أ- اتخاذ الوضع.

ب- الحفاظ على وضع الجسم.

جـ- العودة الى وضع الانطلاق.

ان البـطء في اتخـاذ وضع الجسم له اهمية كبيرة وفي الرياضة الغربية السريعة والمفاجئة يستلم الجسم ناتج الصدمة. ولا شيء من هذا القبيل في اليوغا.

وبـالعكس فان القيـاس المتنـاغم للحـركـة يسمـح بنـوع من المساج للاعضاء الداخلية.

وينبغي ايجـاد الايقـاع المضبـوط لكـل تمرين. ولا ينبغي ان يظهر اللهاث لكن في البداية يكون من المحتم حدوثه، وفي هذه الحالة يحدث الاسترخاء على الفور.

ان الهـدفَ من هذه الصيغـة من اليـوغـا (هـاتا ـ يوغا) هو اذن السيطـرة على الجسم وعلى الطـاقـات الحيَّـة. ان هذه التمارين تضمن توازن وظـائف الاعضـاء ويمكن ان تؤدي الى فعـل إرادي على ايـة عضلة في الجسم. وفضـلاً عن ذلك، فكما اشرت فان هاتا ـ يوغا هي مرحلة اعداد لاشكال اخرى من اليوغا والتي تشمل على كشوفات روحية عالية.

ان الهـدف من «آسـانـاس» (اوضاع الجسم) هو اعادة تكييف الجسم والـذهن بالكـامـل وهـذه الاوضاع تمتلك فعل قوي على التحـويـل الغـذائي. ولقـد تم دراسـة كل هذه الاوضـاع بغيـة الحصـول على حد أقصى من النتـائـج مع ادنى حد من استهلاك الطاقة. ان عدد اوضاع الجسم الممكنة تتراوح نظرياً ما بين ٨٥ × ١٠٠٠٠٠٠! و٨٤ من بيـن هذه الاوضــاع مهمـة جداً و٣٣ تؤدي الى نتـائـج مهمـة واثنين منهـا عملية جداً بالنسبة للجميع. والكثير من اوضاع الجسم مشتركة مع تقنيات عملية التنفس.

وعلى سبيل المثال اليك ايها القارىء العزيز بعض هذه الاوضاع.

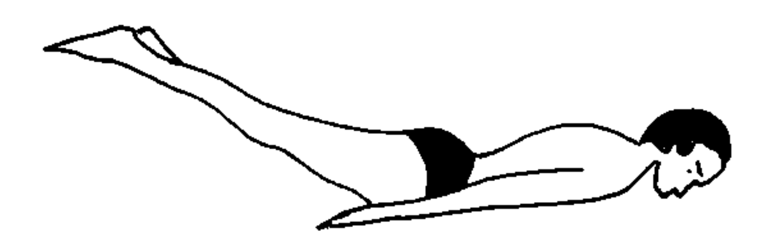


شكل رقم -١-

انه وضع «كوبرا». يضطجع الشخص أرضاً على بطنه وتكون اليدين مسطحتين تحت الكتفين ويجب ان ينهض الجسم بشكل بطيء جداً الى ان يصبح الذراعين متوترين. يتم اتخاذ هذا

الـوضـع بالتنفـس بحيث يكـون الرأس مرفوعاً الى اقصى حد الى الخلف ويجب ان يبقى الورك باتصال مع الارض. ومن ثم ينبغي ان يعود الجسم الى وضع التمدد بشكل بطىء مع الزفير.

ان وضعية كوبرا تقوي عضلات الظهر كما تقوي البطن. وهذا التمرين جيد عند وجود اضطرابات في الرحم والمبيض.



شكل رقم -٢-

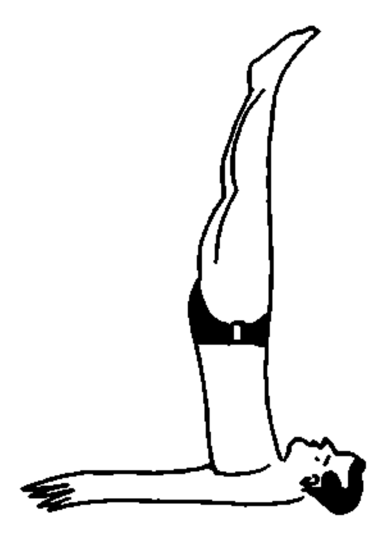
انه وضع «الجراد». وهنا ايضاً يرقد الطالب على بطنه. وتكون الـذراعـان منبسطتين على طول الجسم وبـاطن الكتفين الى الاعلى كمـا تكـون السـاقـان ملتصقتين. وهنا ايضاً يرفع الطالب رجليه الى أقصى ما يمكن وفي الوقت نفسه يتنفس.

كمـا يحـافـظ الطـالب على الوضع لبضعة لحظات مع حبس تنفسه. ويعود ثانية الى الوضع الاعتيادي وببطء مع الزفير. ونتائج هذا التمرين ممتازة بالنسبة للاحشاء والكليتين والآلام القطنية.



شكل رقم -٢-

يدعى هذا الـوضـع «بالمحراث» وهويسبق الوضع المسمى بـ «العصا» وهو كالآتي :



شكل رقم - ٤ -

يبقى هذا الوضع الذي يتخذ ببطء في البداية لبضعة لحظات. ويخفض الطالب من بعد الرجلين نحو الرأس. وتبقى الساقان متصلبتان. وتمر القدمان فوق الرأس ويحطان على الارض بالضغط على ابهام القدمين. ومن ثم تثنى الركبتين الى ان تمسان الارض لكلا الطرفين عند الاذنين. ونعود ثانية الى وضع نقطة البداية (مضطجع على الظهر) ببطىء والبقاء ولبضعة لحظات على وضع «العصا».

ان هذا الوضع رائع حقاً بالنسبة للصحة ويضمن عمل وظيفي جيد للجسم. ويطرد عدة امراض معوية ويحافظ على ليونة «شابة» في العمود الفقري. ومع ذلك فانه موضوع للتضاد.



شكل رقم -٥-

انـه الـوضـع الذي يسمى بـ «الشجرة» وكما هو الحال بالنسبة لبقية الاوضاع ينبغي ان يجري هذا التمرين ببطء شديد ويعمل الطـالب على زلق قدمه على طول ساقـه المعاكس. وينبغي ان يكون الذراعان ممدودان. وعندما يصل القدم الركبة للساق الأخر يمسك الطالب كاحل القدم ويصعد حتى ثنية الفخذ وينتصب من جديد ويضم اليدين ببطء .

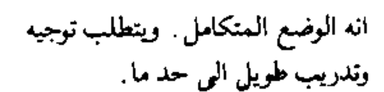
في البـدايـة يكـون هذا التمـرين للتـوازن وللتأمـل ويفتـرض استرخاء كبير من اجل ان يطبق بشكله الملائم.

ها هي بعض الاوضاع المهمة:
انه الوضع الخفي. وهو تمرين ممتاز
لممارسة التمارين التنفسية وتمارين التأمل.



شكل رقم -٦-

هذا الوضع يقال عنه الأسد
ويستخدم ايضاً في التمارين التنفسية.



انه الوضع المتكامل. ويتطلب توجيه
وتدريب طويل الى حد ما.

شكل رقم -٧-

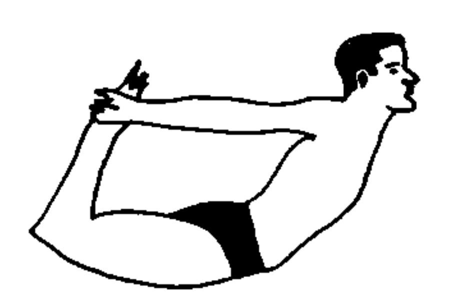


شكل رقم -٨-

انه وضع اللوتس وهو تمرين صعب.
وتتطلب الحركات مرونة عالية للوركين وللركبتين.
ولا يمكن تطبيق تمارين اخرى وبشكل تدريجي حسب صعوبتها.



شكل رقم - ٩ -



شكل رقم - ١٠ -

انه وضع القوس وهو ممتاز لالتهاب
النسيج الخلوي للفخذين وللورك.

السيطرة على التنفس (پراياناما)

انهـا احـدى اهم دروس اليـوغا. ويقصد بكلمة (پرانا) «تقنية التنفس» المعـروفـة جداً. ومنـذ وقت طويل عرفت الهند ان هناك علاقة بين التنفس والحالات الذهنية والانفعالية. ويكون التنفس متأثـرا باستمـرار بالحـالـة العصبيـة ويتحمل عواقب وبهذا نقصد الانفعالية. وتبين لنا هذا الحياة اليومية بشكل وافٍ. ! وفضلاً عن ذلـك يمكن ان نرى عدد لا يحصى من الاطفـال الذين يمتلكون عادات تنفسيـة سيئـة. ولا يتبدل الهواء في الرئتين بشكل صحيح ويبقى شيء من الهواء الفاسد فيهما.

وتكون الايقاعات التنفسية بشكل عام بطيئة جداً وسريعة جداً وغير متكاملة، وينبغي ان لا ننسى انه عندما نتنفس فان الكثير من العضـلات تعمـل بشكـل غيـر إرادي وينبغي ان نكـون جديـرين نظـريـاً بالسيطرة على عمل هذه العضلات اذا تنبهنا الى تنفسنا. وهذا بالطبع ضمن إطار التدريب البسيط أو المكثف.

تسمـح ممـارسـة التنفس التـدريبي لحـالات من الـوعي التي يجهلها اغلبية الناس وهي مرحلة نحو اتحاد الفرد.

واذا اخذنا هذا بنظر الاعتبار: الطب الغربي والحكمة الشرقية الكبـرى يلتقيان من خلال طرق مختلفـة. ولقـد درس الطب في بلدنـا آثـار التنفس الخـاص منـذ بضع سنوات فقط. وهذا مفرح

جداً للذين يرغبون بالاستفادة من السيطرة المتكاملة على النفس .

يتنفس كل واحد منا بطريقة غير صحيحة . لماذا؟ لاننا نتنفس بدون وعي وكل واحد يعتقد انه يعرف كيف يتنفس لكن الاغلبية يعيشون على تنفس اوتوماتيكي والحال ان التنفس هو علم ومن أحد أهم العلوم وربما علوم الحياة .

ان ايقاع التنفس مهم جداً بحيث انه مرتبط بالحالة الانفعالية . ان السيطرة على التنفس بعد تدريب متبع هو اذن على الاغلب أحد أفضل وسائل السيطرة على الانفعالية . وبشكل عام ، تتم ممارسة التقنيات التنفسية في الوقت نفسه الذي تتخذ به بعض الاوضاع .

وتخضع كمية الهواء المتنفس الى ايقاعات خاصة وتغير هذه صفة ومدة الحياة ويمكن ان تكون للطاقة التي نخزنها بواسطة المنخرين مكثفة ومُسيطر عليها أو موقوفة وهذا حسب ارادتنا . والمقصود قبل كل شيء هو ان نكون واعين للتنفس . . . ونحاول .

أجلس وكن هادئاً . تنفس ببطء وبعمق ، ويجب ان تجري الحركة بانسجام ومن دون أية مساعدة ، حافظ على الهواء لمدة (٢) أو (٣) ثواني . إطرح من ثم الهواء عن طريق الانف ببطء

وبشكل عميق .

كرر هذه العمليـة من بعـد ذلك عدة مرات وذلك بالتركيز على المسـافـة التي يقطعهـا الهـواء : المنخـرين ـ الانف ، ـ الحلقـوم ـ انبـوب التنفس ـ الـرئتين ـ انبسـاط التجـويف الصـدري ـ اتساع القفص الصدري ثم المسافة المعكوسة خلال الزفير.

والمقصـود هنـا هووعي اساسي جداً للتنفس وهذا يعطي على اية حالة جانباً من اهميته .

- ١ -

إجلس بشكـــل مريـح ومن الافضــل ان يكـون على الارض . ويكـون العمـود الفقـري والـرقبة امتداداً الواحد للأخر. ركز على تنفسـك وأطرد كل فكرة اخرى .

استنشق ببـــطء وبشكـل تام واحسب اللحظـات مع نفسـك . وابـدأ بلحظتين من الاستنشـاق ـ احبس تنفسـك لمدة تبلغ اربعة اضعاف= ٨ ثواني . اطرح الهواء حتى النهاية بدون حركة وخلال فترة مضاعفة للاستنشاق= ٤ ثواني .

كرر هذا التمـرين مرتين أو ثلاث مرات ، وزِدْ وقت استغراقها . والأيقاع الاكثر شيوعاً يستند الى المدة التي يستغرقها الاستنشاق . ويحبس الهـواء خلال فتـرة تبلغ اربعـة اضعـاف ويستغـرق الزفير ضعف مدة الشهيق .

الشهيق	حبس الهواء	الزفير
٢ ثانية	٨ ثواني	٤ ثواني
٣ ثواني	١٢ ثانية	٦ ثواني
٤ ثواني	١٦ ثانية	٨ ثواني

وينبغي الحصول دوماً على:

١- أقصى حد ممكن من البطء.

٢- أقصى حد ممكن من التركيز.

- ٢ -

يحدث الشهيق والزفير عن طريق منخر واحد. إجلس ضع السبابة والوسطى بين الحاجبين، وسد المنخر الآخر بواسطة الخنصر والابهام. ركز وبشكل عام يطلب المعلم غلق العينين.

تبنى ايقاع تنفسي، مثلاً

٣ ثواني للشهيق.

١٢ ثانية لحبس التنفس.

٦ ثواني للزفير.

(افترض ان الوسطى والسبابة موضوعتين ما بين الحاجبين).

وسـد المنخـر على جهـة اليمين بواسطـة الابهـام. تنفس ببطء خلال ثلاث ثواني (بـواسطـة المنخر على جهة اليسار بالطبع) ركز على مسـار الهـواء وعنـد ذلـك، اغلق المنخـر على جهـة اليسـار بواسطـة الخنصـر، إحبس الهـواء خلال اثنى عشـرة ثانية. اطلق المنخر على جهة اليمين.

إزفر من ثم بواسطة المنخر على اليمين خلال ثمان ثواني.

إبـدأ اللعبـة من جديـد لكن بالمنخـر على جهـة اليمين وأزفـر بواسطة المنخر على جهة اليسار.

ان هذه القـواعد الاساسية تعطي عادة بطيئة للتنفس. وتساعد على الانبساط التدريجي للحويصلات الرئوية.

ان الايقاع الذي يستغرق من ٣ـ١٢ـ٦ هو الاكثر شيوعاً والاكثر ضعفاً وتكون من جهة اخرى ثلاث ثواني ضرورية من اجل ان يتم كلياً الاستنشاق كما ان حبس الهواء لمدة اثنى عشرة ثانية لا يُعّد مبالغة.

تزيد من ثم تمارين التنفس ويقال عن التمس الاعتيادي كالآتي:

الشهيق= ١٦ ثانية

الحبس= ٦٤ ثانية

الزفير= ٣٢ ثانية

... ولا يمكن إداؤها من دون تدريب!

ان للتمرينات التنفسية تأثير منشط استثنائي على الجسم ويتسبب عنها بسرعة تغييرات مهمة. كما ان هذه التمرينات تساعد بشكل كبير على النشاط الذهني لكن يجب ان تخضع هذه التمرينات الى استشارة طبية.

ويوجد ايضاً ممارسات أخرى للتنفس تكون اهدافها خاصة (بدنية أو ذهنية) وهذه الممارسات مرتبطة دوماً بالاوضاع الخاصة.

ان تنفسنا هو اذن اتصال وثيق الى حد ما مع اغلبية وظائفنا الجسمية. ويزود التنفس الجسم بالطاقة والاوكسجين الذي يحتاجه. كما ينظم التنفس التوازن المزاجي ويقاوم الاضطرابات العصبية والانفعالية والوظيفية والجسمية. ان التنفس المنتظم يؤثر على النفس ويمنح القوة والتوازن والفرح كما يؤثر التنفس على الدورة الدموية ونبضات القلب والهضم والكليتين والتحويل الغذائي. كما يحدد التنفس المسيطر عليه من التشنجات والارق والهبوط وسرعة التأثر. وينبغي بالطبع اجراء تدريب قاسٍ الى حد ما تحت اشراف كفوء. ويمكننا القول ان الشرقيين قد أحسنوا التصرف عندما اعطوا للتنفس الارادي صفاتاً «خارقة».

واخيراً تُعلم اليوغا التفهم الكامل وتساعد كثيراً في الحياة اليومية. وبالنسبة الى التنفس فانه يستطيع ان يحول الانسان في بضعة أشهر. ولنعلم ايضاً ان جميع هذه التمارين ومهما كانت

يجب ان تمـــارس باقصى حد من التـــركيـــز من دون روحيـــة في المنــافســة كمنا ان كافـة الاشـخـاص متعطشـون لتحقيق الـوعي والخـــروج عن ميكـانيكيتهم والتحـرر من اغـلالهم وانفعـالاتهم السيئة وتـساعد اليوغا ايضاً على معرفة النفس وعلى اكتشاف ما هو موجود خارج الانا الصغيرة.

الفصل الثاني

فن الحياة

نشـــارك جميعـــاً في الابـــداع ؛ نحن جميعـــاً ملوك وشعـــراء ومـوسيقيـون ولا ينبغي علينا الا ان نتفتح كازهار اللوتس لنكشف عن دواخلنا.

هنري ميلر

ها نحن امـام المـرحلة الاخيـرة من الطـريق. وستكـون نهاية لكتـاب نفسي في حين ان المـادة الانسـانيـة لامتنـاهيـة. ولهـذا السبب افتـرض ان تكـون هذه النهـايـة بداية اذا مارس الشخص (س) اليوغا أو واظبت السيدة (ص) على التحليل النفسي فانهما يستطيعـان تحقيق التـوازن والصحة. لكنهما يستطيعان ايضاً رؤية الامـور أبعـد من هذا واعتبـار علم النفس نقطة انطلاق الى القمم المجهولة لاغلبية الاشخاص. واتمنى ان يؤدي هذا المؤلف الى رؤيــة شمــوليـة لدورنـا الانســاني. لقـد صنعت من علم النفس «مـاكنـة» وفككت الـدواليب والصمـامـات والمكـابس الانسانية واتمنى ان اكــون قد نجحت في تشخيص الاسبــاب الشــائعـة لفقدان التوازن.

ويبــدو (كمــا يقــال...) ان الاشخـاص يرغبـون بالســلام وبـالسعـادة وبـالتوازن وبالجمال. وسيكون هذا منهاج جميل اذا فعلنـا غالبـاً بالضبـط ما هوعكس الضروري! لكن اذا تحققنا من

ان ثلاثــة اربـاع الاشخـاص هم متخـوفين وعـدوانيين وعصبيين وعُـصــابيين ومنهكين ندرك انــه ينبغي اعــادة النظــر في بعض المفاهيم ويمكن ان تطبق الكثير من الافكار من خلال تعوّدبسيط، هل تمنح هذه الافكار السعادة أم لا؟

وايقنت ان عالم النفس لا يصنـع الاخـلاق. ولا يقـول: «هذا حسن أوسيء»، لكن «هــذا طبيعي أوغيــر طبيعي». هل ينبغي ايضاً بسط معنى تعبير غير طبيعي». اذا كانت امكانياتكم الذهنية كبيرة ولا تستخدمون إلا جزءاً منها فهذا هو غير طبيعي. واذا كان لديك امكانيات الوعي بالنفس، لكنك تبقى الى حد ما غير واعٍ فهـذا غيـر طبيعي. واذا حييّت منـدفعـاً بشكل اساسي من خلال «الكبت» والعقد النفسية فهذا غير طبيعي. وفضلاً عن ذلك وهذه خســارة! لان عدم استغـلال الامكـانيـات هو البقـاء خارج الدور الذي أختير لنا على الارض.

يود الاشخاص تغيير الظروف الحالية

من الذي يصنع الظروف الحالية، هل نساهم فيها جميعاً؟ اذا كانـا متهيجين فاننـا نقـوم باعمـال متهيجة. اذا كنا جامدين ذهنياً فاننا نفجر اعمالاً جامدة. ومن المؤسف ان نتأكد من ان الكثير من الاشخاص يعيشون بشكل اتوماتيكي وبشكل غير واعٍ. انهم اذن

لا يعرفون ماذا يفعلون. أو قليلاً جداً! من الذي يستطيع ان يقول آخر النهار: «كنت واعياً لنفسي الى أبعد الحدود لمدة خمسة دقائق»؟ وبدلاً من هذا فاننا نعمل ميكانيكياً ونفكر ميكانيكياً. ونعيش على هذه العادات الروتينية.

وهكذا، فان بعض الاشخاص هم موتى احياء كما قلت ذلك من قبل. انهم مهزوزون من قبل اللاوعي ولا يبحثون حتى عن تقصي الاثر. كم هو عدد الحركات الواعية بالنسبة الى الملايين من الحركات اللاواعية؟ كم هي احاديث الببغاء التي تلقيناها منذ ايام المدرسة ولم نرها ثانية؟ ما هي الاشياء الواعية شخصياً في كل هذا؟

ان تغيير الظروف يعني اننا ينبغي ان نغير انفسنا. وكل ما نفعله هو مهم جداً وكل فعل من افعالنا يُسجل فينا وفي الآخرين. لنتصور اننا نستطيع تحمل مسؤولية معينة بجهلنا ما نفعله؟ وبتجاهلنا ما يدفعنا الى التصرف؟

ان يصبح الشخص واعياً فهذه مثالية. لكن الوعي هو كالارادة*: إذ انه يتطلب تنظيف داخلي وتدريب. اذا كان الوعي شيء متكامل فانه يتطلب ظروف متكاملة. ويتطلب قبل كل شيء

---

* انظر الى فصل «الارادة» في الفهرست.

التـوازن والتلاحـم. ان الشخص غير المتلاحم داخلياً هو شخص خاضع لخطر: يصبح كالماكنة. اذا كان الانسان ماكنة فلا يمكن ان ننتظـر منـه إلا اعمـال ماكنـة حتى اذا اهتم بالعلم وبـالشعـر او المـوسيقى. ويمكن ان لا يكـون الإنسـان ماكنـة ولهذا ينبغي ان يعرف نفسـه. انه عمل طويل الى حد ما لكنه اكتشاق رائع.

ينبغي ان نفهم الظروف لكي نغيرها. لكن يعتقد الكثير «فهم الاشيـاء» في حين انهم لا يرونهـا الا من خلال أنـا مشـوهـة. اذا توجب علينا فهم السلسلة التالية:

أ ـ ب ـ جـ ـ د ـ هـ ـ و، يمكن ان نفهلم من أ الى جـ ومن أ الى د الـخ ويمكن اضـا ان نفهم التـرابـط بين أ الى هـ لكن دون ان نجـري المقـارنـة بين هـ وحينـذاك هناك الكثير ممن يعتقد «انهم فهمـوا جزءاً كبيـراً» في الواقع انهم لم يفهموا شيئاً ابداً لانه ينبغي فهم هـ والبقية يسمح بالوصول اليه.

وهناك الكثير ممن يملكون افكاراً مزيفة أو مشوهة وتستند هذه المفـاهيم بالطبع الى «اناهم». واقول ان (انا) المشوهة لا يمكن ان تفهم الا بطـريقـة مشـوهـة وهـذا واضـح. بينمـا تتمسك الانا الـواضحـة من دون عُقـد بالاشيـاء بطـريقة واضحة ومبسطة وهذا واضح ايضاً.

يتـوجب علينا ان نتحرر من مفاهيمنا المزيفة لكي نفهم. وإلا فاننـا نبني معـارف جديدة على أسس مزيفة. تغيير الظروف؟ كل شيء يتم وكـل شيء يعتمـد على كل شيء. إذ اننـا في البـداية، وتنجز الاشياء دوماً حسب ما نحن عليه.

تنقية الطبع

في البـدايـة، ما هو الطبع؟ انها الطريقة التي نجيب فيها على الظـروف. ويعني طبعنـا سلوكنـا في العـلاقـات الاجتمـاعيـة واستعـداداتنـا العـاطفية وامزجتنا الغالبة ويستند الطبع الى مزاجنا وجهازنا العصبي واستعدادنا الذهني.

إلا ان الكثير من الاشخاص يتذمرون: «عندي طبع خاص ولا استطيـع ان افعـل شيئاً». انني عصبي. انني حقود. انني مندفع وانني هذا وذاك ثم لا يغيرون طبعهم!».

لكن هذا الشخص يأمـر طفله ان يغيـر سلوكه اذا كان ذا سلوك سيء أولا يروق له.

يأمـر طفله باننـا لا نغيـر طبعنـا هو اقـرار بالجمود. انه تصريح بالفشل. كما ان اغلبية الذين يصرحون به هم ضعفاء أوعدوانيين (وهـذا يعـود الى الشيء عينـه). لقـد بنى هؤلاء واجهـة للحماية

تمنع مشاكل الحياة من لمسها. ويخاف هؤلاء الظروف الجديدة والتي لا يتحملها ضعفهم. ولا يكون تحت امرتهم إلا موقف واحد متصلب وثابت.

ان اغلب المخاوف والصراعات الداخلية تسبب توقف في التطور الانساني. ويلتقي عالم النفس غالباً اشخاصاً قد يستطيعون التطور مع وضوح رائع، لكنهم يتوقفون في مكان ما... اذن انهم اشخاصاً مشلولون يتجاوزون الوجود من دون اي تغير في الطبع لانهم جامدين! لكن ألا تعتقدون ان قيمة الانسان هي اكبر من هذا؟ إذ يمتلك هذا الانسان امكانيات كبيرة من الوضوح والحكم والطاقة والعمل. اذا بقي محصور ذهنياً، كيف نريد ان يصل ال اي شيء انساني حقيقي؟

وعلى النقيض من هذا فان الشخص المتوازن والمنسجم يكون يقظا دوما ويعطي الجواب الذي يفرض نفسه على كل تساؤل تطرحه الحياة، ويتقدم دائماً ويتطور بمزامنة متكاملة مع الظروف.

ان هذا الرجل ارستقراطي الحياة، يبقى واضحاً وواعياً للاحداث. انه سيد نفسه ويغرق في مهاوٍ عديدة وهذا يحدث من تلقاء نفسه لكنه يستدرك بسرعة من دون ان تتأثر انفعاليته باي شيء كان.

ينبغي القـول دومـاً «لا» للخمول مهما كان، فالمقصود هنا هو اسماع انفسنا! هذا، رجل يصارع مهمة ويلجأ الى كافة الوسائل ويعمـل ويأمر ويتحرك باستمرار. وفي الفحص نتأكد من انـه انـدفـاعي أو عدواني هل هذا الـرجل هو فعّال ذهنياً على الرغم من كافة النشاطات الجسمية؟ ابداً. انه خامل. انه لا يفعل شيئا عن وعي بل ان انـدفـاعـاتـه أو عدوانيتـه هي التي تتحرك بداخله ويحدث الكثير من الضجة دون نتيجة

ان كل انحـراف داخلي أو عقـدة نفسيـة أو كبت هي اسبـاب حصـر أو خمـول. ان الشخص المحصـور نفسياً أو الذي يمتلك «طبعا سيئاً» لا يقبل بهذا الطبع السيء عند الطفل. وأقر بانني لا أفهم اذا كان الـرجـل غيـر قادر على وضـع كل شيء موضـع التنفيـذ ليعـرف نفسـه وليصلحها، فهل ينبغي ان يطلب هذا من شخص أضعف منـه؟ وكـذلـك نستطيـع هنـا ان نتسـاءل من هو الاضعف. الرجل أم الطفل؟

التحرر من النفس

من الطبيعي ان نقـول ان «العصبي» يفكـر ويتصـرف بشكـل مختلف عن الشخص الهـادىء. او ان «الابله» يتكلم بطـريقـة

مختلفة عن «العدواني» ومع ذلك تخفي هذه المظاهر الاعتيادية حقيقة مهمة.

ينبغي على كل شخص ان يطرح السؤال عشر مرات يومياً: في أية حالة نفسية اتمتع الآن؟ وتجيب مثلاً: انني متعب، إذن لا استطيع ان أنجز اعمال شخص مُتعب». أوبالاحرى «انني عصبي وقلق! اذن لا استطيع ان افكر إلا من خلال الحالة العصبية والقلق». انه المنطق عينه، أليس كذلك؟ اذا كانت حالتنا عاجزة وراكدة أو مخنوقة، هل نحن جديرون بانجاز دورنا على وجه آكمل؟ هل نحن جديرون بإرادة ووعي حقيقيين؟ بالطبع لا، بما ان هذه الصفات العالية تتطلب الانسجام في شخصيتنا.

أو يجيب بالاحرى هذا الرجل ايضاً: «لديَّ عُقد نفسية» (حتى اذا كان جديراً برؤيتها بنفسه). إذن انه يتصرف ويفكر من خلال هذه العُقد. كما يوجد بداخله موشوراً داخلياً يشوه رؤيته للاشياء، انه محطم ومهشم ومجزأ الى عدة اجزاء. ويتحرك مرة جزء ومرة جزء آخر. انه لا يتصرف ابداً ككل أوبحرية لكنه مأمور باستمرار من قبل قواه الداخلية التي يجهل قوتها وغالباً ما يجهل الاشخاص وجودها!

ويعتقد تقريباً جميع الاشخاص انهم يستطيعون عمل شيء ما. ويعتقدون انهم يفعلون هذا «بارادة وبحرية» وبالمقابل فان «جعله ارادياً» يعني ان يكون متحرراً من نفسه ومن مواشيره الداخلية ان الارادة هي تناغم مقتدر وليس بتجزئة أو تشنج. ليس هناك اية حرية ما دامت هناك مخاوف داخلية. ومن المؤكد ان المكبوت جنسياً (مثلاً) لن يكون حر داخلياً طالما ان كبته لا يزال موجوداً. وفضلاً عن ذلك فانه ينقل كبته الى ذُريته... وتبقى هذه حكاية ازلية للتربية السيئة.

يعتقد الشخص انه فعل هذا. لكن طالما خضع الى هذا العجز أو القصور الداخلي والى عادات ضارة والى عادات مستهجنة ذهنية، الخ، فانه لا يفعل شيئاً. ويحصل هذا رغماً عنه ومن دون ان يعرف لماذا وكيف. ولا يوجد شيء في داخله يجبره على التصرف وعلى التفكير وحينذاك يكون غير واع بنفسه ابداً. واذا لم يكن واعياً فانه ينام. لكن بما انه ينام فانه يجهل انه نائم.

ونتصرف جميعنا من خلال حالتنا الجسمية والذهنية. واذا كانت حالتنا جيدة فستكون افعالنا جيدة واذا كانت حالتنا مقتدرة فتكون اعمالنا مقتدرة ايضاً.

واذا رغبنا في تغيير افعالنا وحياتنا فينبغي علينا ان نغير حالتنا الجسمية والذهنية وذلك بتنقيتها وبنائها مرة اخرى.

الشخصيات المركبة

نقول جميعاً أنا. أنا أفعل هكذا وافكر كذا، الخ. ونصرح ببرود أقرر وأختار وأريد واتردد وانا خجول، وعندما يتصرف رجل من خلال اندفاعات كبيرة لاواعية. ويقول ايضاً أريد! فماذا يعني هذا؟ انه لا يعرف ما يقول.

هذا رجل عدواني. يقول مثلا: انا لا اترك نفسي لهذا، انا! لماذا يمتلك باستمرار هذا التهديد على لسانه؟ لانه يشعر بانه مُهاجم. لماذا يتصور نفسه انه مُهاجم؟ لانه خائف.

ينبغي عليه ان يقول اذن: «لا يوجد شيء ما في داخلي يدفعني لان إكون عدوانياً، هذا الشيء «هو خوفي».

بدلاً من نقول	ينبغي ان نقول
ـ انا خجول	يوجد شيءما بداخلي يدفعني لان اكون خجولاً.

بدلاً ما نقول	ينبغي أن نقول
ـ انا حزين	يوجد شيء ما بداخلي يدفعني لان اكون حزيناً
ـ انا مترند	يوجد شيء ما بداخلي يرغمني على التردد .
ـ أقرر واشكك	يوجد شيء ما بداخلي يرغمني على التردد والشك .

ولانه يبقى هكـــذا طوال حيــاتــه . فتنفتــح ادراج وتنغلق في شخصيــة واحــدة وفي تسعين بالمــائـة من الحـالات لا يمكن ان نفعل شيئاً . لكن نقول انا ايضاً : لانها اصبحت شيء معتاد ولان هذه العملية تتطلب أقل جهداً من البحث عن معرفة النفس .

والمرء مركب بشكل عام اذن من سلسلة من الادراج الذهنية، وعند الشخص الواحد هناك درج للضعف وآخر للخوف وآخر للكبت بانواعه وللاندفاعات والعدوانية، الخ. وفي شخصية واحدة هناك شخصيات متعددة!

واذا افترضنا ان هناك شخصيتين عند المرء، الا يفوز هذا الشخص بتوحيدهما؟ نعم. أليس كذلك؟ والحال ان الكثير من الناس يمتلكون ليس فقط شخصيتين مختلفتين لكن عشرات الشخصيات. وهنا ايضاً يكون توحيد الشخصية ضرورياً. لانه غالباً ما يعمل كل درج لحسابه عند المرء وكل واحد مقتنع من انه على حق.

ان ما يفعله المرء هو الخير وان ما يقوله هو الحق. وينزع الى تغيير رأيه بعد عشر دقائق بسبب انفتاح «درج» آخر. ويقول حينذاك: لقد غيرت رأيي، ويكون المرء هكذا غارقاً في كُدس من التناقضات الداخلية ويتساءل بسذاجة عن ما حصل له، والكثير من الاشخاص يمضون حياتهم هكذا.

أن يقول الشخص أنا، لا ينبغي ان تصبح عادة مستهجنة بل احساس بالتصرف بكامل كيانه. وهذا يتطلب الوعي بالنفس والوضوح والارادة الحقيقية. ولهذا السبب فان كل عمل نفسي هو البحث عن هذه الارستقراطية الانسانية.

المرء والحياة

تتقدم الحياة ويدور تطورها ببطء كالدولاب الذي يعكر الماء، وعلى الانسان ان يكون قادراً (من خلال توازنه) على تجاوز ظرفٍ غير ملائم. وبالنسبة الى الظرف الملائم فانه مطلوب منه ان يكون مستخدماً. لكن الاستخدام الجيد أو السيء يستند الى وضوحنا! غالباً ما يبقى الاشخاص غير القادرين على استخدام ظرف هم «المحبوسين» ذهنياً. انهم الذين يمتلكون انحرافات داخلية. ان الحياة لا هي بعادلة ولا هي بغير عادلة وهي ليست بالحسنة ولا بالعمياء. انها صفات انسانية. ان الحياة هي الحياة: لماذا نريد ان تكون جيدة أو عمياء.

ان الحياة منطقية. وهي تجري كالرافد الذي لا يتأثر حاملاً قوارب الاشخاص. والمهم هو معرفة فيما اذا كان قاربنا لا يسمح بدخول الماء انها مهمة التربويين والاطباء النفسانيين.

يبدو تطور الحياة من دون رحمة إزاء المكتئبين والضعفاء والمرضى وغالباً وبدلا من محاولة اختراق هذا الضباب فانهم يتوقفون طويلاً عند فشلهم. ويبدأون من جديد بنفس العملية دون تساؤل لماذا فشلوا وما هي الوسائل المستخدمة لتجنب فشل جديد. ويبدأون من جديد بنفس العملية دون تساؤل لماذا فشلوا وما هي الوسائل المستخدمة لتجنب فشل جديد. ويبدأون

الصراع من جديد بنفس العملية وهذا عبث، ويفشلون مرة اخرى بالطبع ويصرون دوماً على استخدام الوسائل عينها دون البحث فيما اذا كان هذا العمل يناسبهم أو فيما اذا نظروا اليه من الزاوية الصحيحة أو اذا لم تكن اسلحتهم صدأة.

محاولة جديدة وفشل جديد. وتتحرك الماكنة البشرية وتندفع الى الامام وترتعب. ويغرق المرء اكثر فاكثر ويتصور انه يشعر تجاهها بانها سوء حظ لا اكثر دون تساؤل فيما اذا كان هذا الفشل المستمر يعود الى حصر ذاتي.

وكما قلت آنفاً فان المرء يرى الظروف من خلال حالته مثل جهاز الراديو الذي لا يلتقط الا الموجات التي وُصِّل اليها. وينبغي اذن على المرء ان يصلح المصابيح المعطوبة ويشتري لنفسه مكثفة جديدة.

ولا يجدي شيئاً الصراخ في وجه الحياة لكن ينبغي الاستخدام الافضل لكل شيء. ليس للحياة عينين تنظر بهما ولا أذنين تسمع بهما ولكن اذا كان المرء غير متبصر للامور بسبب انكماش في وضوح فكره فانه يلجأ وبسرعة الى الظروف ويفشل.

ان القاء اللعنة على الحياة لا يجدي شيئاً. ومن اجل أن أصارع ينبغي على ان اري المنافس، وإلا فانني مهزوم مقدما. اذا كنت قوياً ومتوازنا يصبح التكيف الى الظروف كلعبة الطفل

وهذا ما ندعوه بالنجاح الداخلي. وكذلك ففي الفشل سيكون امامي خصماً مرئياً ومعروفاً واصبح من خلال هذا الخصم اكثر قوة ومن ثم أتأكد من انه غالباً ما يكون هذا الخصم نفسي.

وهـذا ما ندعـوه بالنجـاح الـداخلي. وكذلك ففي الفشل سيكون امامي خصماً مرئياً ومعروفاً واصبح من خلال هذا الخصم أكثر قوة ومن ثم أتأكد من انه غالباً ما يكون هذا الخصم نفسي.

علم النفس، اشراق وانسانية

ان الوضع البشري هو حالة منتخبة. واذا كنت تعتقد انك ليس منها اي من هذه الصفوة فذلك يعني انك لم تبحث عنها. أو انك بحثت عنها بشكل سيء.

تكـون الاشيـاء الكبيرة بسيطة دوماً وفضلاً عن ذلك، ينبغي ان تكـون الاشيـاء الكبيـرة سهلة المنـال بالنسبة للجميع. وإلا فانها ليست بالاشياء الكبيرة ولايجادها يكفي ان ننطلق من البداية وان نتفاهم.

ان حركـة الكـواكب سهلة. جان ساستيـان باخ سهل. الحياة سهلة. يكفي النظـر الي جميـع الاشيـاء في حلقـة واضحـة. ولا يوجـد شيء معقـد إلا ما هو غيـر موجـود في النظـام وفي الايقـاع الكـوني. ان الاشخـاص المعقـدين هم اشخـاص غير موجودين ضمن النظـام لان الفـوضى الـداخليـة تعيقهم عن الـرؤيـا وعن

المشاركة. كما ان الانحرافات الداخلية ليست ضمن النظام وكذلك الحال بالنسبة الى التشنج والى العدوانية.

ان الاشياء الكبيرة بسيطة دوماً. كما ان التبسط الداخلي يصنع عظمة الانسان. واذا طلب مني: «باسم اي شيء أتوج هذه العظمة الانسانية والتوازن والطاقة الحقيقية؟.. اجيب: «باسم النظام وبالنتيجة الخير».

يلجأ العديد من الاشخاص لسماع حكايات المغامرات في السينما أو في الاماكن الاخرى. ويستعجلون ويقاومون. لكنهم نادراً ما يدرسون الشخص الذي يقوم بهذه المغامرة ولا يبحثون عن سبب هذه المغامرة. وهكذا فانهم لا يرون إلا الجانب الخارجي ويبقى كل شيء حبراً على ورق.

ومن الافضل ان نضيف شيئاً يوماً ما ثم شيئاً آخر في يوم آخر. ومن الافضل ان نستطيع قول «اليوم، اضفت هذا الشيء الى نفسي، تخلصت من هذا الشيء، اليوم، تغيرت» لان الانسان يصبح هكذا حزمة متناغمة في صعود نحو البساطة.

اذا تخلص الناس من مكابحهم الداخلية ومن رواسبهم ومخاوفهم وانطوائهم على انفسهم فانهم سيتغيرون. واذا بدأ الناس بالتغير، فان كل شيء يتغير! ان الحل بسيط! ولهذا فان تطبيقه صعب، لانه ينبغي على المرء ان يرى مشاكله ليتغير.

ويبقى الكثير من الاشخاص على ما هم عليه حتى بعد عشر سنوات ويبقرن هكذا ولا يضاف شيئاً أو يحذف بالنسبة لهم. ولا يخرج عن الخمول الا اشياء خاملة كما لا يخرج عن اللاوعي إلا افعالاً لا واعية.

ويُقال ان السعادة هي ان يكون المرء في مكانه. وهذا صحيح. لكن هل تساءلنا فيما اذا نحن في مكاننا بدورنا كبشر، كما ينبغي ان نفكر ونربي الآخرين ونتصرف مع من حولنا.

ويقال ايضاً ان الفن في ان يكون الانسان ضائعاً، لماذا نتمنى ان نكون هكذا؟

ان الامكانيات الانسانية موجودة الى وقتنا الحالي كما كانت عليه منذ عشرات الملايين من السنين. ويمتلك الانسان مفاتيح الآلة عينها لكن كم من المرات علمناه كيف يجيد العزف عليها.

لا يتمكن كل الناس ان يصبحوا علماء «قال لي هذا شخص ما. ايه! . . . من يتحدث ليكون عالماً؟ ولماذا يصبح عالماً؟ اذا علمنا انفسنا لكي نصبح متخصصين في مجال واحد فقط فنحن نساهم في شقاء وفي اثارة الشقاء في العالم. لا يكفي ان يكون الانسان رجل علم فحسب.

ان الـذكـاء الـواضـح دون حكم سابق ينبسـط الى جميـع الاتجاهات وله وحده الأهمية.

ان التعليم بحـد ذاتـه ليست له أهمية. وتبقى التربية جافة من دون قيمـة ما دامت التـر ـة لا تعلم تركيب الحيـاة. هل يعيق التعليم من ان يكـون الانسـان ممـزقـاً مليئـاً بالتنـاقضـات وبـالمخـاوف؟ وبـدلاً من تشجيع الخلافات بين الافراد يجب ان تؤشـر التـربيـة النقـاط المشتـركـة. وإلا تستمر الحياة لكي تكون سلسلة من الصراعات ومن الآلام.

لا ينبغي على الانسان ان يبحث عن التعليم بـل عن الكمال ويتوجب عليه ان يعرف الامكانيات ويحققها في تناغم مع شخصيته.

ونحن نفهم من خلال دمـاغنـا وحـواسنـا المـواشيـر الموجودة بداخلنـا. وأول شيء ينبغي عمله امـام ظرف معين هو ان نتساءل فيمـا اذا قد نظـرنا اليه بشكل جيد. هل رأيناه بالكامل؟ هل سنراه غداً كمـا نراه اليـوم؟ لان الكثيـر من الاشخـاص يحكمـون ويصـدرون احكـامهم على الآخرين وعلى الاخلاق وعلى الدين وعلى اللوحـة الاخيـرة التي عرضت في معرض الرسم، ويبدأون حينـذاك بالمنـاقشـة والتي تدور غالبـاً في عدم فهم اتـومـاتيكي. لمـاذا؟ لانهم ذاتيـون، ويـرون الاشيـاء من خلال«أنـا» مثقلة بخـردوات عديمـة الفـائـدة. وهـم مقتنعون مع ذلك بانهم رصدوا

الظرف بأصح طريقة موجودة.

ان بلوغ الموضوعية هو احد الاهداف النبيلة جداً. وبدون موضوعية «نعتقد» اننا نفهم وحينذاك فاننا لا نعمل الا على رؤية الامور من خلال «أنا» متحجرة. ولا يمكن أن تتحقق الموضوعية الا من خلال التحرر من النفس ومن مشاكلها اللاواعية الناجمة عن انفجار المواشير الداخلية التي تخضع لها كافة الافكار.

وفي الموضوعية الواضحة يتوصل المرء الى الاشراق ويكون حينذاك قوة هادئة معطاء. ولا يتواجد الاشراق ابداً في الخوف ولا في الضعف. لكنه يحدث في اليُسر الذهني حيث لا يحتاج الانسان الى الهروب من مشاكله. وان يصبح الانسان واعياً فهذا يعني انه لا يمتلك اي قدرة على التدمير.

لا ينبغي الاعجاب بما هو كبير لدى البعض. ان هذه العظمة ليست سوى نتيجة لامكانيات متحررة. وعلينا ان نرثي الى ما يفتقر اليه الآخرون بالمقارنة بما يمكن ان يكونوا عليه..

وهكذا يستطيع المرء من خلال علم النفس ان يعزز موقعه ضمن سلالة الانسانيين الفعالين ويصبح توازنه واسطة انطلاق ويختفي قلقه بفضل الفرح الذي استعاده. ويصعد انذاك الى هضبة عالية وهو متسلح بمقدرة وبوضوح متسامح وكريم، ويصبح لطيفاً ويتجه نحو الآخرين. ولا يتولد كرمه وحلمه عن حاجة داخلية بل

عن قوة هادئـة كمـا انـه يمتلك التفهم والادراك نتيجـة لتـوقف الصـراعـات كافـة في ذهنـه . . . وتأتي لطافته عن قوة كبيرة وليس بسبب الضعف .

. . أتمنى لكم حظاً سعيداً والى اللقاء .


هنا سور الأزبكية على

الفهرست



علم القرن العشرين

كثيراً ما يطلق على علم النفس انه علم القرن العشرين وربما كان هذا صحيحاً لأن التقدم في المعارف السيكوجية خلال الخمسين سنة الاخيرة كان اكبر منه خلال مجموعة من القرون الماضية.

لقد كانت بحوث علم النفس في القديم تقتصر على محاولة فهم العقل الانساني وتحليله الى عناصره دون اهتمام بتطبيق كشوفة في نواحي الحياة..

اما اليوم فقد دخل المدرسة والمستشفى وقاعة المحاكم والمصنع والمتجر وكل حقول الحياة من اجل مساعدة الناس على التوافق مع كل شيء جديد في حياتهم لقد كان حقاً علم القرن العشرين.

مطبعة منير ٤١٦٣١٧٥

الناشر

السعر ١,٢٥٠ دينار

دار التربية

للطباعة والنشر والتوزيع